

Hablemos de Salud Mental

Formación del MIND



Programa de la formación

DÍA 1- 26/05/2025

18:00-
18:15 **INTRODUCCIÓN**

18:15-
20:00 **MÓDULO 1: ¿CÓMO ABORDAR LA SALUD MENTAL?**

DÍA 2- 09/06/2025

18:00-
20:00 **MÓDULO 2: RETOS DE LA SALUD MENTAL HOY**

DÍA 3- 16/06/2025

18:00-
20:00 **MÓDULO 3: EMOCIONES, ¿QUÉ HAGO CON ELLAS?**

DÍA 4- 23/06/2025

18:00-
20:00 **MÓDULO 4: RESILIENCIA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**



- **MARCO DE
RESPETO ENTRE
PARTICIPANTES
PARA QUE ÉSTE
SEA UN ENTORNO
SEGURO**

- **VAMOS A
CONOCERNOS**





- **EL JUEGO
DE LOS
NOMBRES**

CUESTIONARIO PREVIO



¿Qué es la salud mental?

¿Qué es la salud mental?



Salud mental

Un estado de bienestar que afecta cómo
sentimos, pensamos y actuamos
sentimos, pensamos y actuamos

“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. Tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general.”

- OMS

El espectro de la salud mental



Conceptos de salud mental

El bienestar mental

... es un estado mental positivo en el que una persona:

- Se siente bien emocionalmente
- Se desenvuelve bien psicológica y socialmente
- Puede afrontar el estrés y los retos diarios

El estado subjetivo de satisfacción y equilibrio interior

La salud mental

...es un estado de bienestar mental que permite a las personas:

- Afrontar el estrés de la vida
- Realizar sus capacidades
- Aprender y trabajar bien
- Contribuir a su comunidad

El estado general de funcionamiento psicológico

Conceptos de salud mental

Bienestar mental

Calidad de la experiencia

Necesita equilibrio y atención diaria

Afecta cómo nos desenvolvemos y prosperamos

Todos podemos mejorarlo

Puede ser bajo o alto

No requiere enfermedad para ser relevante

Como experimentamos personalmente nuestro estado mental

Salud mental

Estado mental

Afecta cómo pensamos, sentimos, actuamos

Puede incluir enfermedad mental

Todos la tenemos

Necesita apoyo y cuidado

Puede ser buena o mala

Como pensamos, sentimos y afrontamos la vida

Conceptos de salud mental

La salud emocional

...es como una persona se siente y piensa, la capacidad de las personas para aceptar y manejar sus emociones, ayuda a alcanzar un estado de bienestar

Conceptos de salud mental

El malestar psicológico

... es un estado de sufrimiento emocional:

- Sentirse abrumado
- Dolor emocional
- Temporal, pero real

Una reacción emocional temporal al estrés

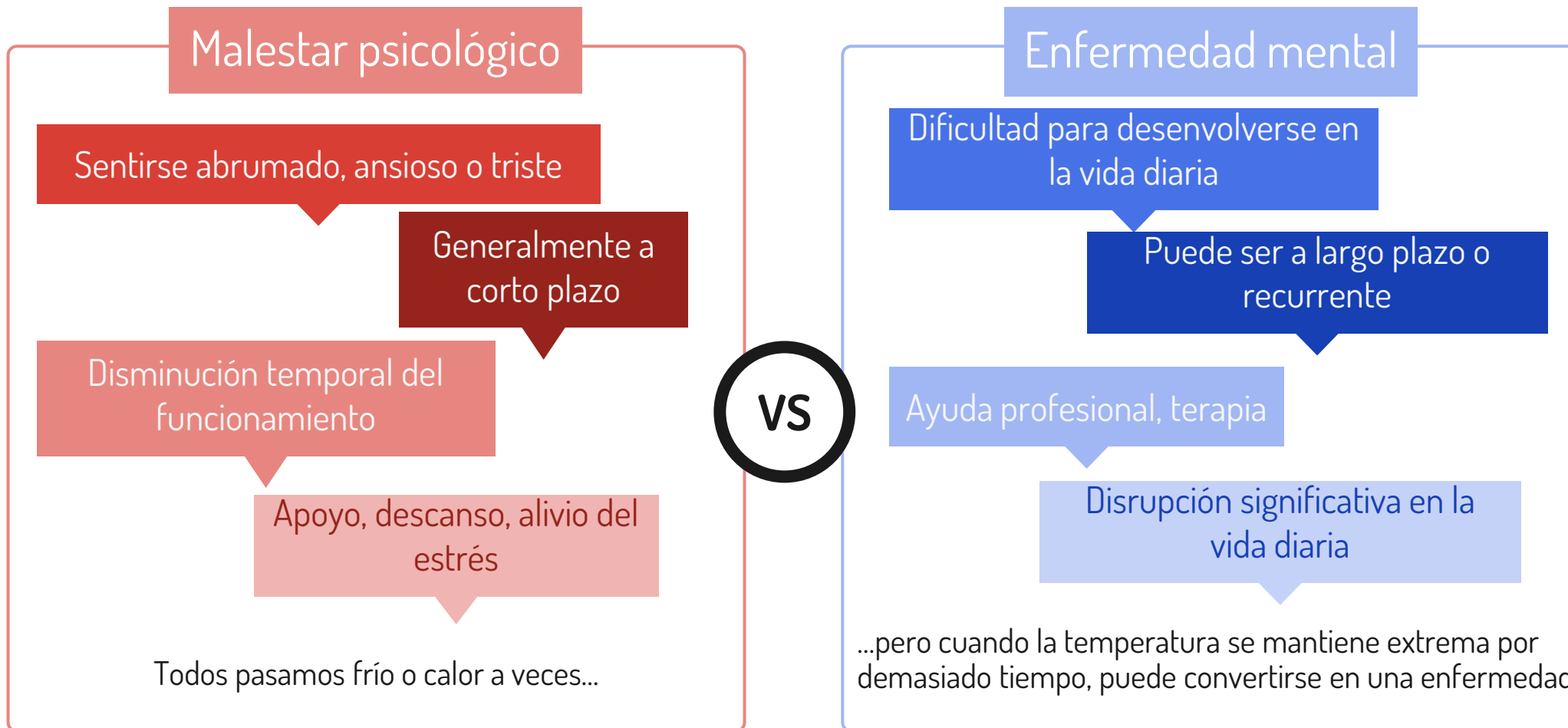
La enfermedad mental

... (= Trastornos psicológicos) son afecciones que afectan a la salud mental, como:

- Ansiedad
- Depresión
- Bipolaridad
- Esquizofrenia

Una enfermedad diagnosticada que afecta al estado de ánimo, los pensamientos y el comportamiento

Conceptos de salud mental



Influencias en la salud mental



¿Por qué nuestra salud mental siempre se está moviendo a lo largo del espectro?



¿Qué puede llevarte a tener una buena o mala salud mental?



Factores que influyen en la salud mental



Los factores pueden ser o:

Recursos

- Internos
- Externos

Los factores pueden ser o:

Recursos

- Internos
- Externos

Obstáculos

- Individuales
- Colectivos

• ¿CÓMO ABORDAR LA SALUD MENTAL?

Módulo 1





- ¿CÓMO ME
SIENTO HOY?



¿Por qué es importante hablar de salud mental?





¿Por qué es importante hablar de salud mental?



Fomenta la
resiliencia

Ayuda a romper el estigma en torno
a los problemas de salud mental

Facilita la intervención temprana cuando es necesaria

El poder de la autorreflexión



¿Cuáles son los beneficios?

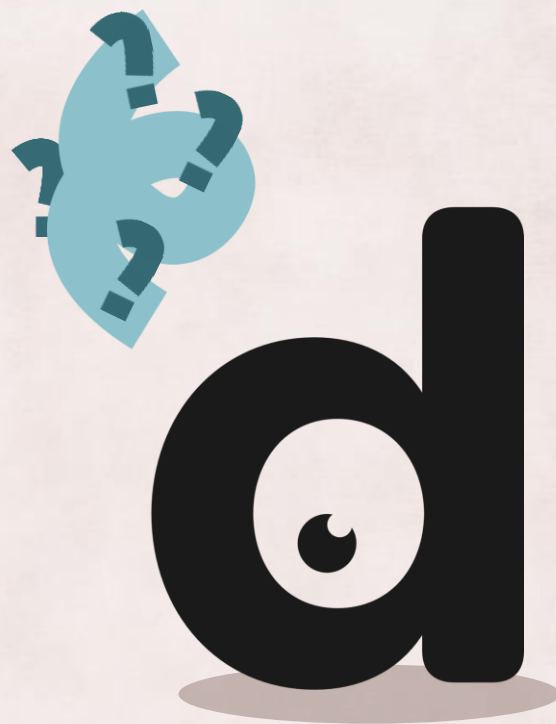


¿Cómo hacer la autorreflexión?



El iceberg de la salud mental





- ¡A TIRAR Y A CONTESTAR!

¡A tirar y a contestar! -Modo fácil



Piensa en un momento
en el que te sentiste feliz.
¿Qué factores
contribuyeron a ese
momento?



Cuéntanos una vez en la
que te sentiste
orgulloso/a de ti
mismo/a y por qué.



¿A qué/quién recurres
cuando te enfrentas a
desafíos?



¿Qué te enfada?



¿Qué situación/hábito te
agotaría?



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



¡A tirar y a contestar! – Profundizando

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?
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 desafías?
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?



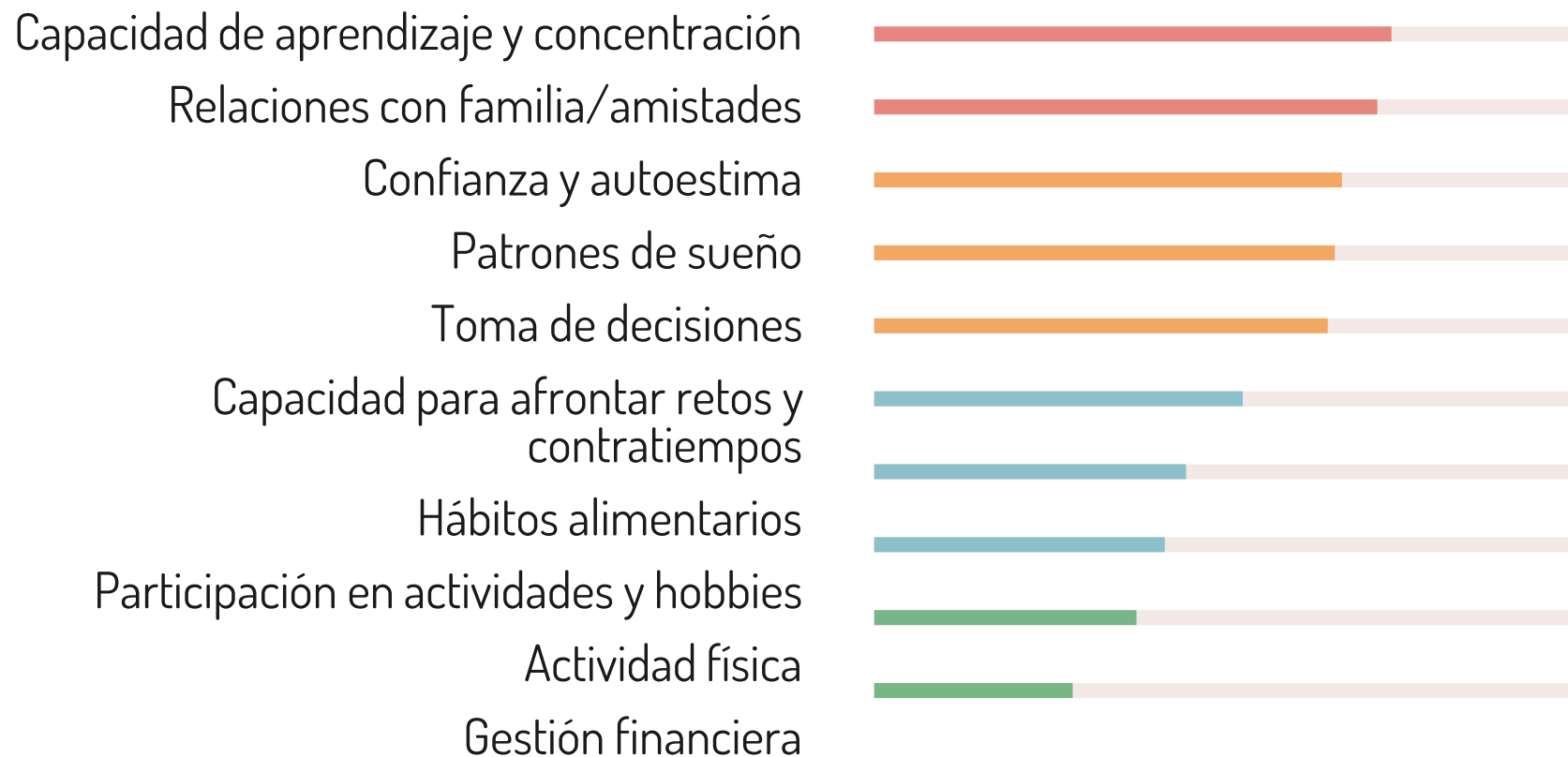


¿Cómo influye la salud mental en nuestra vida diaria?





¿Cómo influye la salud mental en nuestra vida diaria?





Factores desencadenantes





Factores desencadenantes



Pérdida o duelo

Trauma o maltrato

Problemas de salud

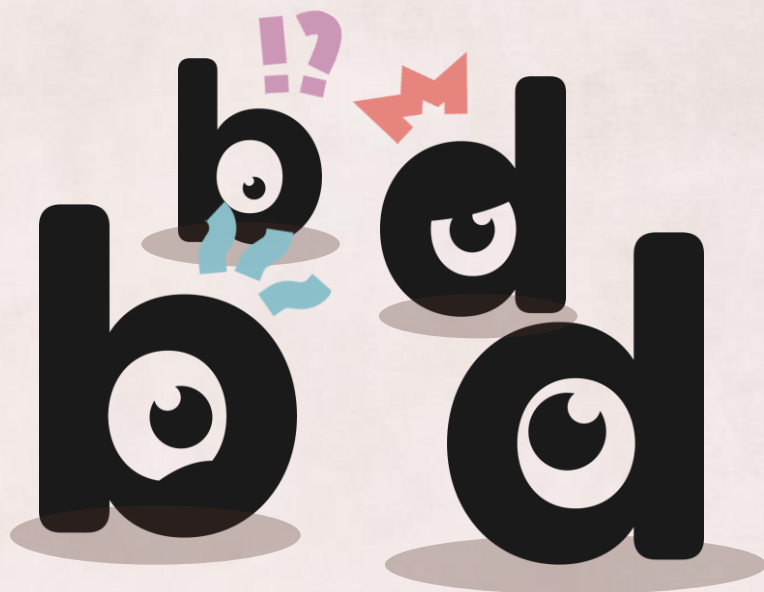
Problemas de familia o de pareja

Problemas con la vivienda

Situaciones globales

Tiempo frente a la pantalla

Discriminación o prejuicios



- **LA BÚSQUEDA
DEL TESORO**

¿Qué es el estigma?

Estigma en salud mental

El estigma se refiere a un conjunto de actitudes y creencias negativas que motivan al público en general a temer, rechazar, evitar y discriminar a las personas con enfermedades mentales.

- SAMSHA (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental de EE. UU.) 2004

Estigma

- **Estigma público**

Actitudes y creencias negativas de individuos o grupos hacia personas con problemas de salud mental.

- **Autoestigma**

Personas con trastornos de salud mental que asimilan estas creencias negativas.

- **Estigma estructural**

Políticas y prácticas sistémicas que limitan las oportunidades para personas con problemas de salud mental.

La gente joven sufre el estigma en diversos contextos:



- Etiquetar con prejuicios
- Actitud negativa
- Estereotipos
- Prejuicio
- Discriminación
- División de “nosotros” frente a “ellos”

Impacto del estigma

Estás loco/a.

Pero si pareces tan
feliz, ¿cómo vas a estar
deprimido/a?

Es esquizofrénica.







- **FALSOS MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SALUD MENTAL**

¿Por qué existen y persisten los falsos mitos?

Los falsos mitos que rodean la salud mental persisten debido a una combinación de ideas erróneas históricas, creencias culturales, representaciones en los medios y falta de sensibilización.

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

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

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

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

Aislamiento social

Dificultades para
acceder a ayuda

Consecuencias para la salud
mental

Autoestigma



Estigma y movilidad internacional

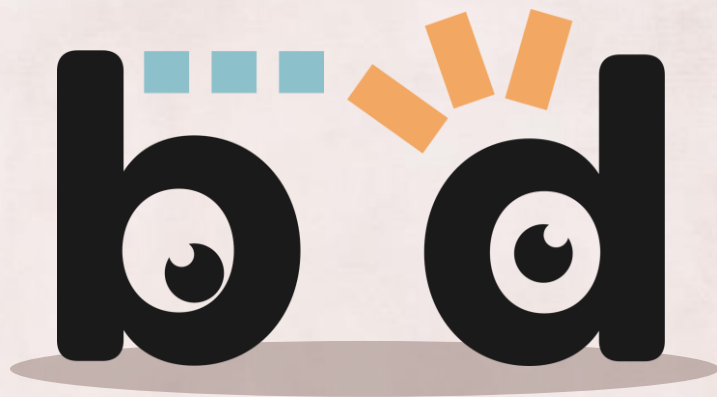


Diferencias
culturales

Barreras lingüísticas

Integración social

Falta de redes de apoyo



- **CONVERSACIÓN
GRUPAL SOBRE
EL ESTIGMA**



¿Cómo reducir el estigma?












Aislamiento social

Dificultades para
acceder a ayuda

Consecuencias para la
salud mental

Autoestigma

¿Cómo reducir el estigma?

-  Hablar positivamente
-  Sé consciente del lenguaje que utilices
-  Hablar con honestidad sobre el tratamiento
-  Hablar con naturalidad
-  Fomentar la igualdad entre las enfermedades físicas y mentales
-  Empodérate y no sientas vergüenza
-  Formarte y formar a otras personas
-  Mostrar compasión
-  No evites buscar tratamiento

Reflexión sobre la salud mental y el estigma

Autorreflexión

Factores
desencadenantes

Estigma





Próximo paso: Cómo abordar los retos de la salud mental

• RETOS DE LA SALUD MENTAL HOY

Módulo 2





- ¿QUÉ PERSONAS FAMOSAS VIVEN CON UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Todos podemos tener
problemas de salud
mental





Distintos retos que enfrentamos



Estrés relacionado con
el trabajo o los estudios

Dificultades
económicas

Problemas de
relaciones sociales

Problemas de
salud física



Desafíos de la movilidad internacional



Barreras lingüísticas y
asimilación lingüística

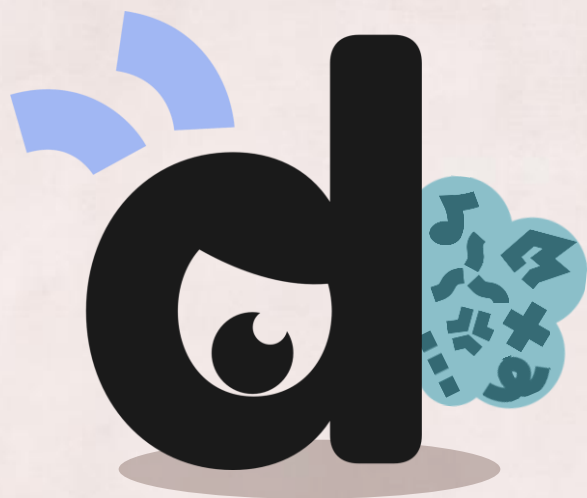
Integración en un
nuevo entorno

Aceptación y comprensión de las
diferencias y valores culturales

Nostalgia/morriña

Autodescubrimiento

Realización de actividades diarias

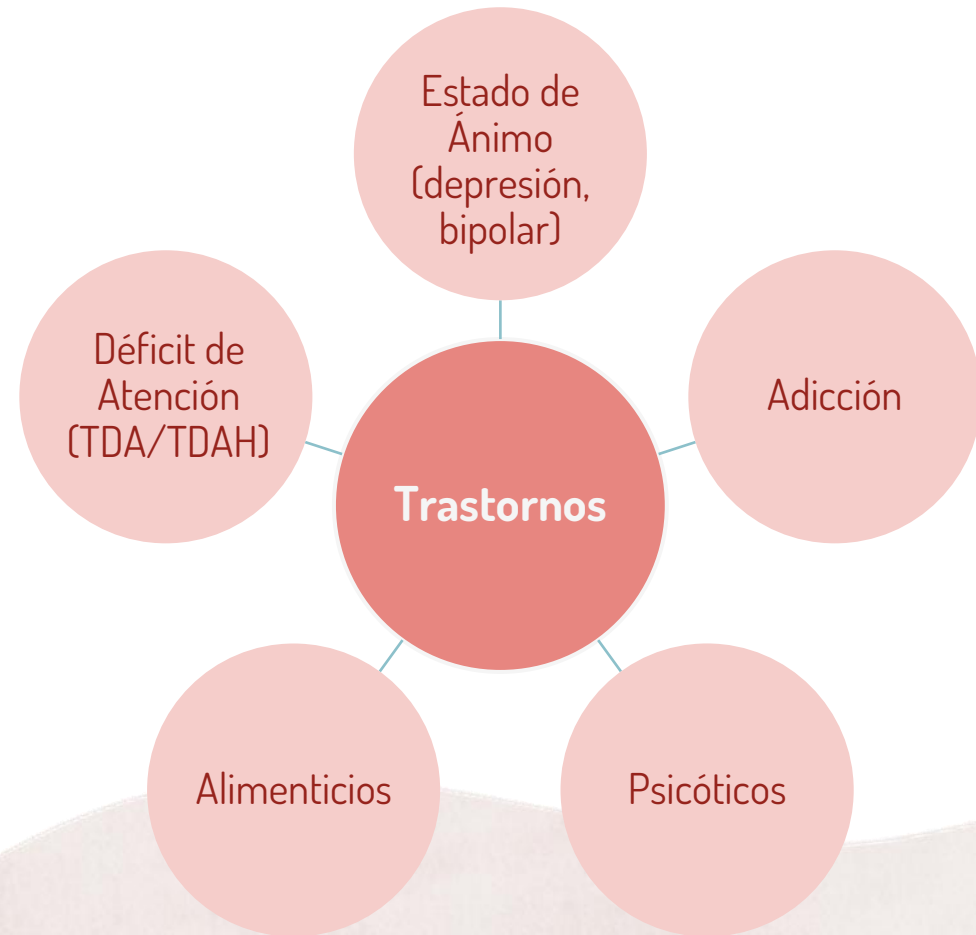


- **CARGA MENTAL
EN LA
MOVILIDAD
INTERNACIONAL**

Reconocer las señales: síntomas de una salud mental frágil



Reconocer las señales: síntomas de una salud mental frágil



Trastorno de ansiedad



Efectos de la ansiedad



- Pensamientos obsesivos, problemas de concentración
- Aumento del ritmo cardíaco, dificultad para respirar, sensación de ahogo
- Cansancio y trastornos del sueño
- Nerviosismo, impaciencia, estado de alert
- Indecisión, confusión
- Miedo irracional y excesivo
- Mareos, dolor de cabeza, sudoración
- Tensión/dolor muscular, escalofríos y temblores
- Náuseas, boca seca, dolores de estómago



- **DEBATE SOBRE
LA ANSIEDAD**

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










- **LA SUBASTA DE
RECURSOS**



Vías de apoyo a la salud mental

-  Conectar con la persona, evaluar y ayudar durante una crisis
-  Escuchar activamente sin juzgar
-  Tranquilizar e informar
-  Animar a buscar ayuda profesional
-  Compartir información sobre otros recursos disponibles.



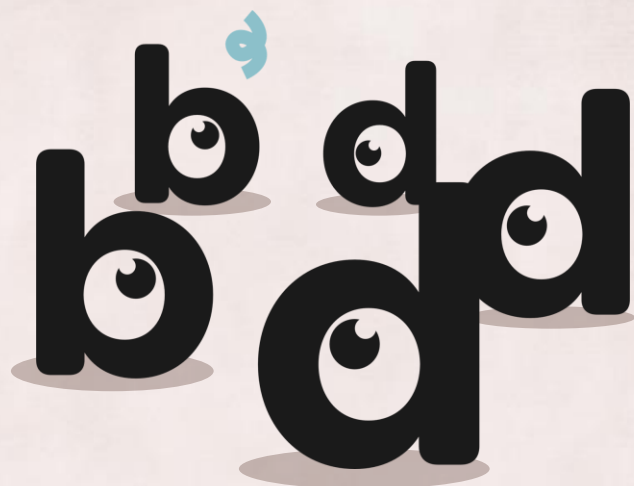
Profesionales de la salud mental

- Médicos de cabecera
- Psicólogos
- Psiquiatras
- Trabajadores sociales
- Centros comunitarios de salud mental



Otros recursos disponibles

- Organizaciones nacionales de salud mental
- Líneas telefónicas de ayuda y apoyo en situaciones de crisis
- Servicios especializados
- Recursos online y aplicaciones móviles
- Material educativo y recursos de autoayuda



- **EL CÍRCULO DE ESCUCHA**

¿Cómo apoyar la salud mental?

Empatía

la capacidad de compartir los sentimientos o experiencias de otra persona imaginando cómo sería estar en su lugar.



Aprendizaje socioemocional

Autoconciencia

Autogestión

Conciencia social

Habilidades
interpersonales

Toma de
decisiones
responsable

Lenguaje positivo e inclusivo



En lugar de decir...



Podrías decir...

"Estás exagerando."

"Entiendo que esto es duro para ti."

"¡Espabílate!"

"Está bien tomar tiempo para sentirte mejor."

"Tienes un problema."

"Estás pasando por un momento difícil, pero hay maneras de superarlo."

"Eres demasiado sensible."

"Entiendo que esta situación te está afectando mucho. Hablemos de cómo te sientes."

"Solo cálmate."

"Parece que te sientes abrumado/a. Tomémonos un momento para respirar juntos/as."

"Necesitas endurecerte."

"No pasa nada por sentirte así. Podemos superarlo."

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

Síntomas y
trastornos

Vías de apoyo a
la salud mental

Ansiedad





**Próximo paso:
Comprender y gestionar
tus emociones**

- **EMOCIONES, ¿QUÉ
HAGO CON ELLAS?**

Módulo 3



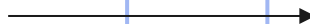


- **ESTATUAS**

Diferencia entre emociones y sentimientos

Emociones

- Respuestas automáticas
- Ocurren rápidamente e implican reacciones físicas
- Reacción natural ante algo sorprendente o potencialmente peligroso
- Aparecen primero



Sentimientos

- Experiencia personal
- Formados por nuestros pensamientos y experiencias en el pasado.
- Vienen después

 ¿Por qué es importante conocer tus emociones?



Emociones primarias



Alegría



Ira



Miedo



Asco

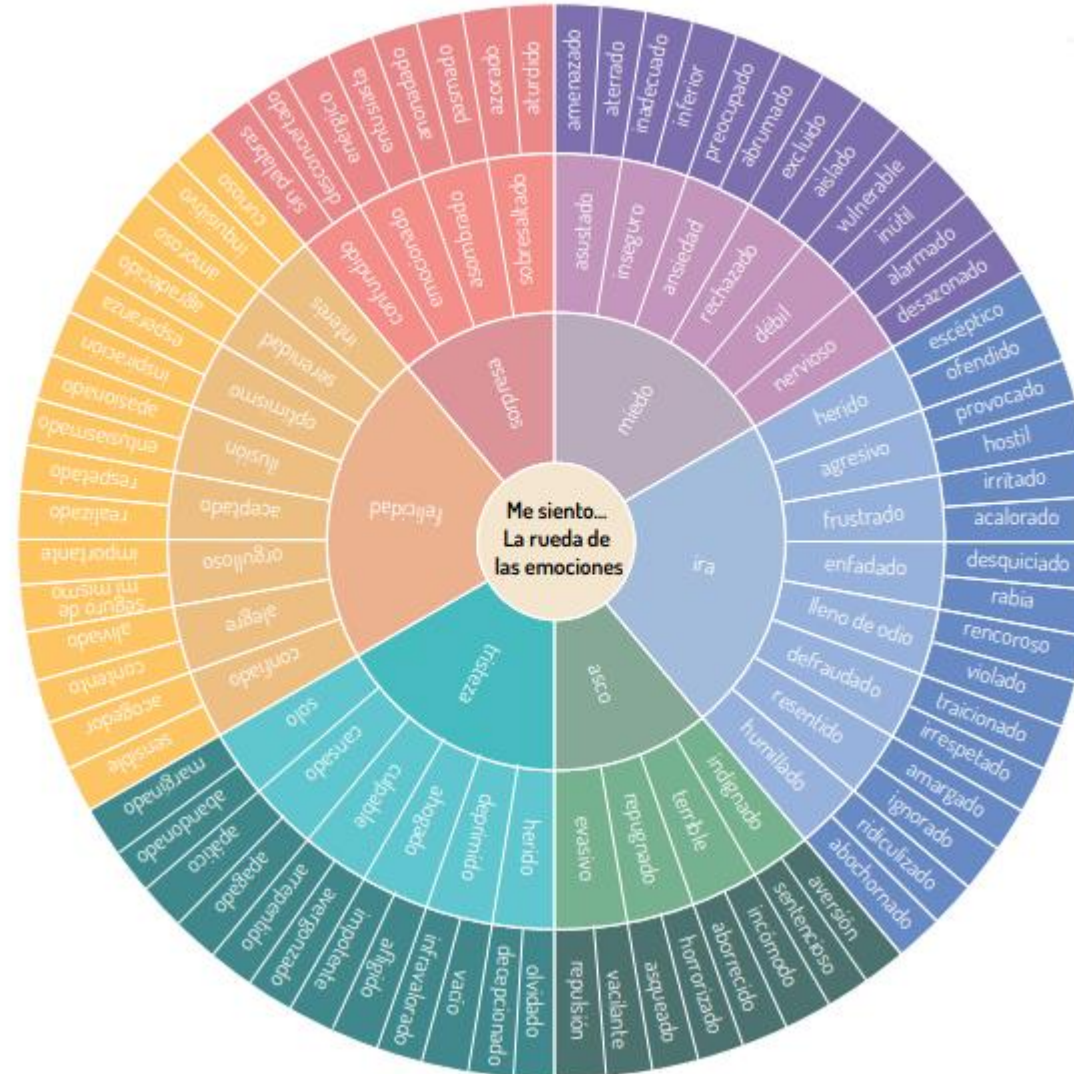


Sorpresa



Tristeza

Emociones secundarias



Conocer tus emociones te lleva a la autoconciencia

Autoconciencia interna



- Cómo me percibo a mí mismo/a
- Pensamientos, emociones, comportamientos
- Cómo afecto a los demás

Autoconciencia externa



- Cómo me perciben los demás
- Reacciones a mi comportamiento
- Impacto en mis relaciones




Una técnica para reconocer, procesar y gestionar las emociones



Regulación Emocional

Una técnica para reconocer, procesar y gestionar las emociones

Mejorar nuestra **Regulación**
Emocional nos ayudará a mejorar
nuestra
Resiliencia 

*“La resiliencia es nuestra capacidad de adaptarnos
y recuperarnos del estrés, la adversidad y los retos
inevitables de la vida.”*



- **EL MEDIDOR DE ESTADO DE ÁNIMO Y EL ENFOQUE “RULER”**

Las reacciones emocionales pueden variar en intensidad



Ola emocional



Incendio de
emociones



Boomerang
emocional



- **IDENTIFICAR LAS EMOCIONES**



Cuando las emociones son demasiado intensas



Validar las emociones

Dejar que la emoción siga su curso



Utilizar diferentes estrategias de autorregulación



Estrategias generales para la autorregulación emocional



Identificar las emociones

Identificar los factores desencadenantes

Saber cuándo hacer pausas

Escribir un diario

Utilizar la meditación, el mindfulness o la relajación

Hablar de las emociones (con amistades, familia o profesionales de salud mental)

La técnica del semáforo para la gestión del estrés

¡PARA!

Cuenta hasta 10,
respira hondo
e intenta calmarte.

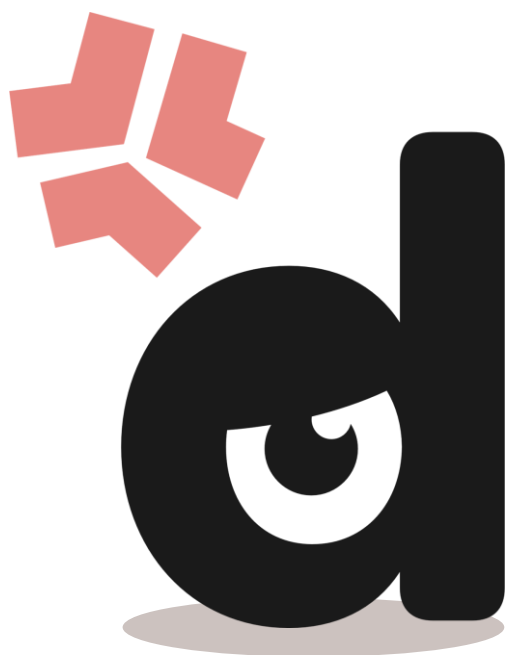
¡PIENSA!

¿Por qué te sientes así?
¿Qué te ha molestado?

**¡COMPÁR
TELO!**

Habla con una
persona de confianza.

Autorregulación de la **Ira**



- Sostén hielo en la mano
- Tira una almohada al suelo
- Respiración profunda
- Deporte o actividad física
- Cuenta hasta 10 o 100

Autorregulación de la Tristeza



- Escucha música
- Practica la autocompasión
- Participa en una actividad reconfortante
- Estírate o muévete
- Pide ayuda

Autorregulación del Miedo



- Céntrate en la respiración
- Usa afirmaciones positivas
- Realiza relajación muscular progresiva
- Visualiza un lugar seguro
- Aprieta algo blando con fuerza (pelota antiestrés)
- Pide ayuda

Autorregulación del Asco



- Cambia de ambiente/lugar
- Respiración profunda
- Practica “grounding” (tomar tierra)

Autorregulación de la **Sorpresa**



- Haz una pausa y respira
- Date espacio
- Muévete
- Autodiálogo positivo

Autorregulación de la **Alegría**



- Disfruta el momento
- Comparte tu alegría
- Practica la gratitud
- Estar presente

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

Identificar lo que te gusta y
lo que no te gusta

Cuidar tu
bienestar





- **PERFIL DE MOTIVACIÓN
REISS/TEST PARA
CONOCERTE A TI
MISMO/A**

Pensamientos negativos y distorsiones cognitivas

“formas de procesar la información que conducen a errores de pensamiento, transforman la realidad y provocan reacciones emocionales que suelen ser negativas.”

Ejemplos

Sobregeneralización

Filtraje negativo

Descalificación de lo positivo

Pensamiento dicotómico
(blanco o negro)

Interpretación del pensamiento

Magnificación o minimización

Uso de debo, debería

Personalización y culpa

Etiquetado

Razonamiento emocional

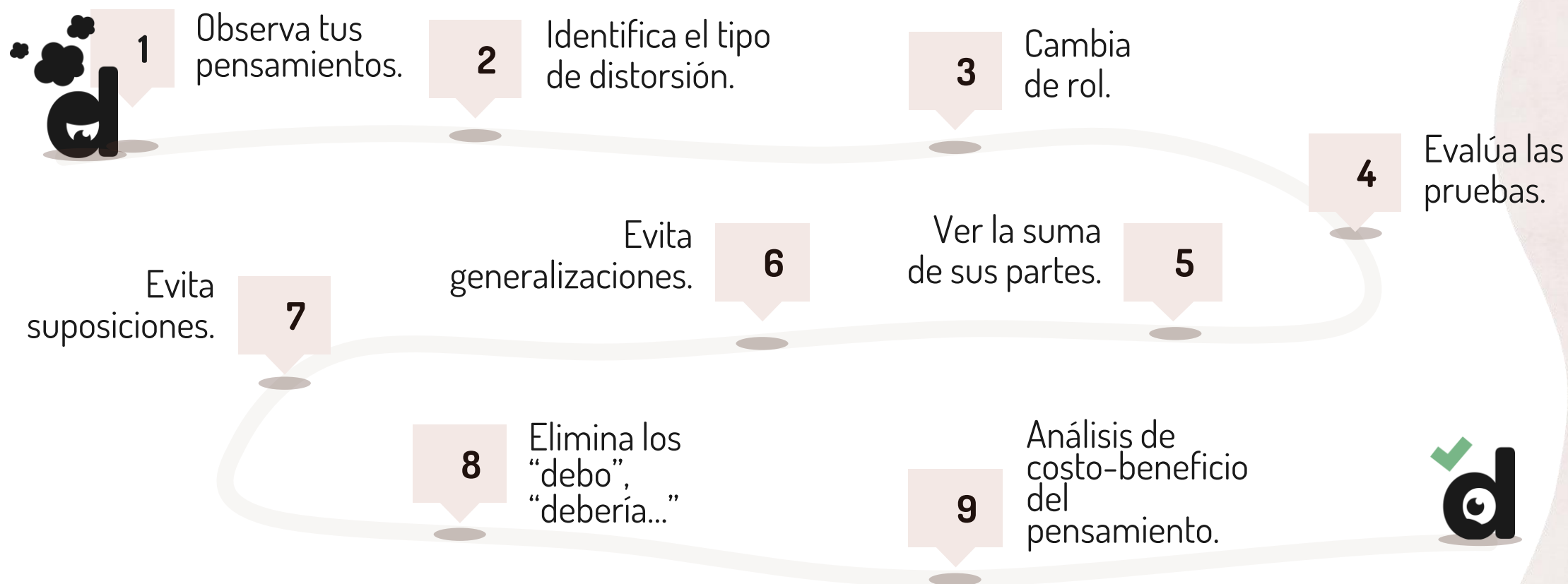




- **EL CONDUCTOR
DEL AUTOBÚS**

Conclusión sobre distorsiones cognitivas

- El primer paso es identificar tus pensamientos negativos.





- **ACTIVIDAD DE
LOS 5 SENTIDOS**



- **TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**



Una reflexión sobre la inteligencia emocional y la autoconciencia



- Conocer tus emociones, reconocer factores desencadenantes, autorregulación
- Emociones primarias y secundarias, la rueda de las emociones
- Autoconciencia
- Regulación emocional
- Las reacciones emocionales pueden variar en intensidad
- Conocer nuestras emociones = conocernos mejor a nosotr@s mism@s
- Pensamientos negativos y distorsiones cognitivas



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

- **RESILIENCIA Y
ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO**

Módulo 4





¿Qué es la resiliencia?



Uso de recursos
externos

Regulación
emocional

Cómo funciona la resiliencia

Desarrollo de
recursos internos

Aprender de las
experiencias



- **TU FUERZA
INTERIOR**

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.



¿Por qué son importantes las estrategias de afrontamiento?



Regulación
emocional

Gestión del estrés

Aumentar la
resiliencia

Prevención de
conductas
desadaptativas

Resolución de
problemas

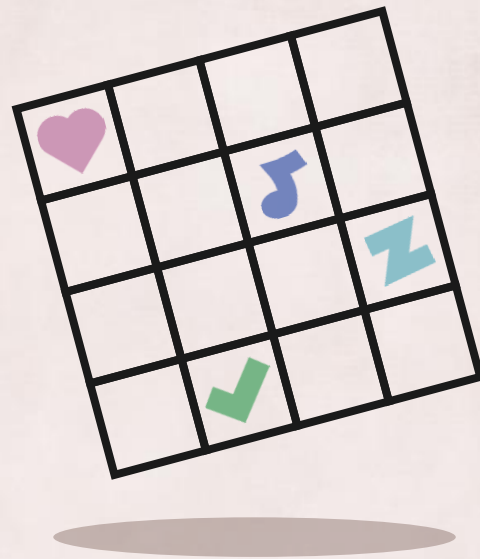
ESTRÉS

ESTRÉS

El estrés es la reacción del cuerpo al sentirse abrumado o presionado, causando tensión y preocupación. Pequeñas cantidades pueden motivar, pero demasiado puede ser perjudicial.



ESTRÉS



• BINGO

Tipos de estrategias de afrontamiento

[illegible]

Tipos de estrategias de afrontamiento

TIPO	OBJETIVO	USAR CUANDO...	CÓMO
Centrado en el problema	Solucionar el problema	Puedes cambiar la situación	Desarrollar un plan de acción - Buscar apoyo práctico - Gestión del tiempo
Centrado en la emoción	Gestionar las emociones	No puedes cambiar la situación	Reevaluación positiva - Aceptación- Técnicas de relajación - Escribir un diario

Tipos de estrategias de afrontamiento

	TIPO	OBJETIVO	USAR CUANDO...	CÓMO
1	Centrado en el problema	Solucionar el problema	Puedes cambiar la situación	Desarrollar un plan de acción - Buscar apoyo práctico - Gestión del tiempo
2	Centrado en la emoción	Gestionar las emociones	No puedes cambiar la situación	Reevaluación positiva - Aceptación- Técnicas de relajación - Escribir un diario
3	Centrado en el significado	Encontrar significado	Necesitas fuerza emocional	Buscar apoyo emocional - Expresión creativa - Espiritualidad

Tipos de estrategias de afrontamiento

	TIPO	OBJETIVO	USAR CUANDO...	CÓMO
1	Centrado en el problema	Solucionar el problema	Puedes cambiar la situación	Desarrollar un plan de acción - Buscar apoyo práctico - Gestión del tiempo
2	Centrado en la emoción	Gestionar las emociones	No puedes cambiar la situación	Reevaluación positiva - Aceptación- Técnicas de relajación - Escribir un diario
3	Centrado en el significado	Encontrar significado	Necesitas fuerza emocional	Buscar apoyo emocional - Expresión creativa - Espiritualidad
4	Evitación (cuando es adaptativa)	Tomar distancia y recargarse las pilas	Corres el riesgo de saturación/sobrecarga	Tomar distancia temporal - Participar en actividades que te gustan

Tipos de estrategias de afrontamiento

	TIPO	OBJETIVO	USAR CUANDO...	CÓMO
1	Centrado en el problema	Solucionar el problema	Puedes cambiar la situación	Desarrollar un plan de acción - Buscar apoyo práctico - Gestión del tiempo
2	Centrado en la emoción	Gestionar las emociones	No puedes cambiar la situación	Reevaluación positiva - Aceptación- Técnicas de relajación - Escribir un diario
3	Centrado en el significado	Encontrar significado	Necesitas fuerza emocional	Buscar apoyo emocional - Expresión creativa - Espiritualidad
4	Evitación (cuando es adaptativa)	Tomar distancia y recargarse las pilas	Corres el riesgo de saturación/sobrecarga	Tomar distancia temporal - Participar en actividades que te gustan
5	Proactivo	Prevenir el estrés	Necesitas anticiparte a situaciones estresantes	Preparación y planificación - Fortalecer las habilidades personales - Autocuidado

Tipos de estrategias de afrontamiento

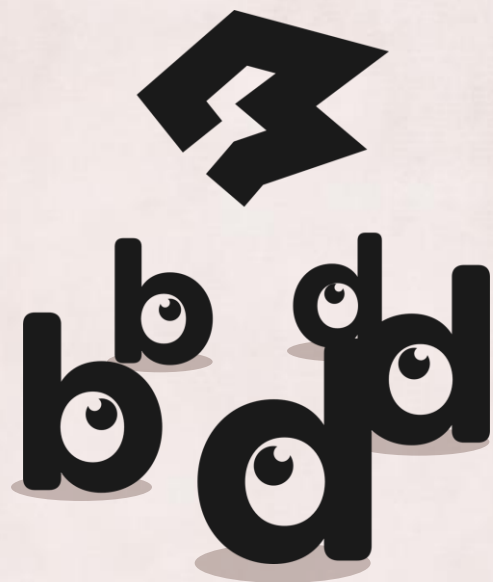
	TIPO	OBJETIVO	USAR CUANDO...	CÓMO
1	Centrado en el problema	Solucionar el problema	Puedes cambiar la situación	Desarrollar un plan de acción - Buscar apoyo práctico - Gestión del tiempo
2	Centrado en la emoción	Gestionar las emociones	No puedes cambiar la situación	Reevaluación positiva - Aceptación- Técnicas de relajación - Escribir un diario
3	Centrado en el significado	Encontrar significado	Necesitas fuerza emocional	Buscar apoyo emocional - Expresión creativa - Espiritualidad
4	Evitación (cuando es adaptativa)	Tomar distancia y recargarse las pilas	Corres el riesgo de saturación/sobrecarga	Tomar distancia temporal - Participar en actividades que te gustan
5	Proactivo	Prevenir el estrés	Necesitas anticiparte a situaciones estresantes	Preparación y planificación - Fortalecer las habilidades personales - Autocuidado
6	General	Desarrollar resiliencia	De forma continua para mantener el bienestar y el equilibrio	Ejercicio físico regular - Mantener relaciones sociales sanas- Practicar Mindfulness -Limitar el consumo de sustancias perjudiciales

Tipos de estrategias de afrontamiento

	TIPO	OBJETIVO	USAR CUANDO...	CÓMO
1	Centrado en el problema	Solucionar el problema	Puedes cambiar la situación	Desarrollar un plan de acción - Buscar apoyo práctico - Gestión del tiempo
2	Centrado en la emoción	Gestionar las emociones	No puedes cambiar la situación	Reevaluación positiva - Aceptación- Técnicas de relajación - Escribir un diario
3	Centrado en el significado	Encontrar significado	Necesitas fuerza emocional	Buscar apoyo emocional - Expresión creativa - Espiritualidad
4	Evitación (cuando es adaptativa)	Tomar distancia y recargarse las pilas	Corres el riesgo de saturación/sobrecarga	Tomar distancia temporal - Participar en actividades que te gustan
5	Proactivo	Prevenir el estrés	Necesitas anticiparte a situaciones estresantes	Preparación y planificación - Fortalecer las habilidades personales - Autocuidado
6	General	Desarrollar resiliencia	De forma continua para mantener el bienestar y el equilibrio	Ejercicio físico regular - Mantener relaciones sociales sanas- Practicar Mindfulness -Limitar el consumo de sustancias perjudiciales



- ¿QUÉ PASARÍA SI...?



- **Misión Resiliencia:
Una Aventura de
Voluntariado**



Por qué es importante tener tus propias estrategias de enfrentamiento



Regulación
emocional

Mejora de la
salud mental

Desarrollo de la
resiliencia

Empoderamiento
y seguridad en ti
mismo/a

Estrategias de afrontamiento en acción

ACTIVIDADES FÍSICAS

- ✿ Ejercicios cardiovasculares
- ✿ Yoga y pilates
- ✿ Deportes y actividades recreativas

Estrategias de afrontamiento en acción

ACTIVIDADES FÍSICAS

- ✿ Ejercicios cardiovasculares
- ✿ Yoga y pilates
- ✿ Deportes y actividades recreativas

CANALES CREATIVOS

- ✿✿ Expresión artística
- ✿✿ Música y baile
- ✿✿ Escritura, llevar un diario
- ✿✿ Manualidades, bricolaje

Estrategias de afrontamiento en acción

ACTIVIDADES FÍSICAS

- ✿ Ejercicios cardiovasculares
- ✿ Yoga y pilates
- ✿ Deportes y actividades recreativas

CANALES CREATIVOS

- ✿ Expresión artística
- ✿ Música y baile
- ✿ Escritura, llevar un diario
- ✿ Manualidades, bricolaje

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- ✿ Mindfulness, meditación
- ✿ Ejercicios de respiración profunda
- ✿ Relajación muscular progresiva
- ✿ Imaginación guiada

Estrategias de afrontamiento en acción

ACTIVIDADES FÍSICAS

- ✿ Ejercicios cardiovasculares
- ✿ Yoga y pilates
- ✿ Deportes y actividades recreativas

CANALES CREATIVOS

- ✿ Expresión artística
- ✿ Música y baile
- ✿ Escritura, llevar un diario
- ✿ Manualidades, bricolaje

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- ✿ Mindfulness, meditación
- ✿ Ejercicios de respiración profunda
- ✿ Relajación muscular progresiva
- ✿ Imaginación guiada

APOYO SOCIAL

- ♥ Hablar con amistades y familiares
- ♥ Participar en grupos de apoyo
- ♥ Construir relaciones sanas
- ♥ Buscar ayuda profesional

Estrategias de afrontamiento en acción

ACTIVIDADES FÍSICAS

- ✿ Ejercicios cardiovasculares
- ✿ Yoga y pilates
- ✿ Deportes y actividades recreativas

CANALES CREATIVOS

- ✿ Expresión artística
- ✿ Música y baile
- ✿ Escritura, llevar un diario
- ✿ Manualidades, bricolaje

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- ✿ Mindfulness, meditación
- ✿ Ejercicios de respiración profunda
- ✿ Relajación muscular progresiva
- ✿ Imaginación guiada

APOYO SOCIAL




- ♥ Hablar con amistades y familiares
- ♥ Participar en grupos de apoyo
- ♥ Construir relaciones sanas
- ♥ Buscar ayuda profesional

ACTIVIDADES Y RUTINAS ESTRUCTURADAS





- ✦ Planificar tu día a día
- ✦ Fijar objetivos alcanzables
- ✦ Participar en actividades significativas

Estrategias de afrontamiento en acción





ACTIVIDADES FÍSICAS

-  Ejercicios cardiovasculares
-  Yoga y pilates
-  Deportes y actividades recreativas





CANALES CREATIVOS

-  Expresión artística
-  Música y baile
-  Escritura, llevar un diario
-  Manualidades, bricolaje




TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

-  Mindfulness, meditación
-  Ejercicios de respiración profunda
-  Relajación muscular progresiva
-  Imaginación guiada

APOYO SOCIAL

-  Hablar con amistades y familiares
-  Participar en grupos de apoyo
-  Construir relaciones sanas
-  Buscar ayuda profesional

ACTIVIDADES Y RUTINAS ESTRUCTURADAS

-  Planificar tu día a día
-  Fijar objetivos alcanzables
-  Participar en actividades significativas



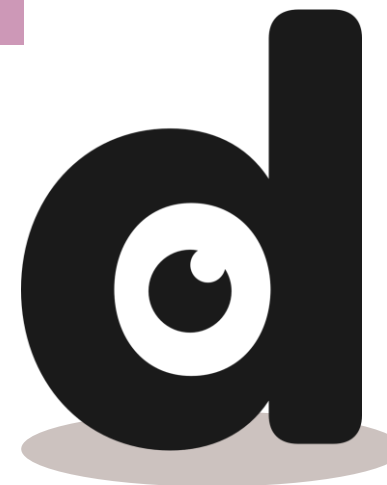
- **TU KIT DE
HERRAMIENTAS DE
RESILIENCIA
PERSONAL**

Reforzar la resiliencia ante futuros retos

Estrés

Estrategias de
afrontamiento

Resiliencia



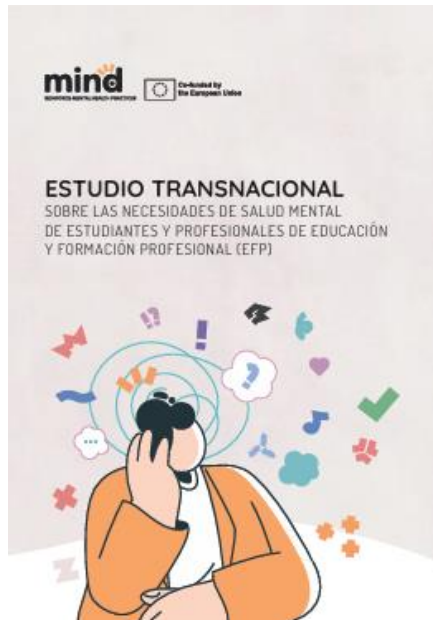
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL: PONIENDO A PRUEBA TU COMPRENSIÓN



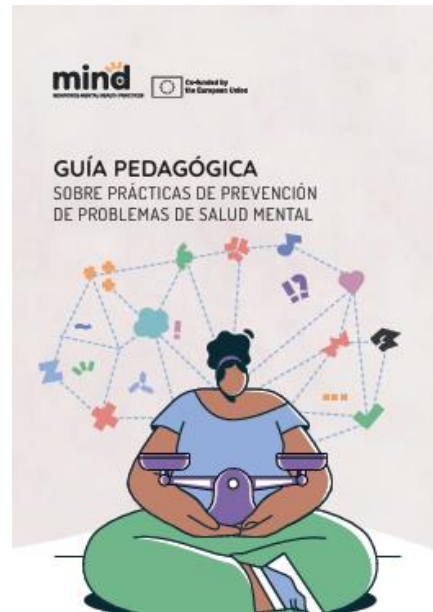
Reflexión sobre la formación



Estudio
transnacional



Guías de promoción &
prevención



Herramienta
interactiva





 **¡GRACIAS POR
PARTICIPAR!**

¡Recordar manteneros resilientes y
cuidaros!





**Co-funded by
the European Union**

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.



• ADICE
FRANCIA
www.adice.asso.fr



• VCS
MACEDONIA
vcs.org.mk



• KERIC
ESLOVAQUIA
www.keric.sk



• Plan B Educación Social
ESPAÑA
planbeducacionsocial.com



• JMK
ESTONIA
www.jmk.ee