

FORMACIÓN SOBRE BIENESTAR MENTAL

ANEXOS



Tabla de contenidos

• Anexo 1 – Cuestionario previo	2
• Anexo 2 – La búsqueda del tesoro	3
• Anexo 3 – Falsos mitos y realidades sobre la salud mental	5
• Anexo 4 – Situaciones – “Conversación grupal sobre el estigma”	7
• Anexo 5 – ¿Qué personas famosas viven con una enfermedad mental?	9
• Anexo 6 – Lista de desafíos que pueden surgir durante una movilidad internacional	11
• Anexo 7 – Debate sobre la ansiedad	12
• Anexo 8 – La subasta de recursos	14
• Anexo 9 – Situaciones- “El círculo de escucha”	16
• Anexo 10 – Medidor de Estado de Ánimo	17
• Anexo 11 – Test para conocerte a ti mismo	18
• Anexo 12- Tarjetas de frases para “El conductor del autobús”	21
• Anexo 13 – BINGO	23
• Anexo 14 – Situaciones- “¿Qué pasaría si...”	24
• Anexo 15 – Situaciones- “Misión Resiliencia: Una Aventura de Voluntariado”	26
• Anexo 16 – Lista de estrategias de afrontamiento	27
• Anexo 17 – Cuestionario de evaluación final	29
• Anexo 18 – Cuestionario de satisfacción	32

● Anexo 1 - Cuestionario previo

1. ¿Qué esperas de esta formación? (Selecciona todas las que correspondan)
 - ☐ Comprender los conceptos básicos de salud mental y bienestar
 - ☐ Aprender a afrontar desafíos emocionales y estrés
 - ☐ Derribar mitos y reducir el estigma en torno a la salud mental
 - ☐ Mejorar la autoconciencia y la inteligencia emocional
 - ☐ Obtener herramientas para apoyarme a mí mismo/a o a otras personas con problemas de salud mental
 - ☐ Otro (por favor, especifica): _____
2. ¿Estás familiarizado/a con el concepto de salud mental? (1 = Nada familiarizado, 5 = Muy familiarizado)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. ¿Con qué frecuencia reflexionas sobre tu propio bienestar mental?
 - ☐ Nunca
 - ☐ Rara vez
 - ☐ A veces
 - ☐ A menudo
 - ☐ Regularmente
4. ¿Hasta qué punto confías en tu capacidad de reconocer señales de problemas de salud mental en ti o en otras personas? (Valora de 1 a 5: 1 = Para nada, 5 = Mucho)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. ¿Hasta qué punto conoces los siguientes temas antes de la formación? (Valora de 1 = Muy poco a 5 = Mucho)
 - Diferencia entre salud mental, bienestar y enfermedad mental ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Impacto del estigma en la salud mental ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Estrategias de afrontamiento comunes para los desafíos de salud mental ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Identificación de señales de salud mental frágil ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Recursos y profesionales disponibles para el apoyo en salud mental ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Importancia de la autorreflexión y la regulación emocional ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. ¿Sobre qué temas de salud mental te interesa aprender más? (Respuesta abierta)
7. ¿Qué desafíos relacionados con la salud mental afrontas tú o las personas de tu entorno actualmente? (Respuesta abierta)

• Anexo 2 - La búsqueda del tesoro



Aïcha

21 años

Estudiante de idiomas, habla 4 idiomas.



Aïcha

21 años

No sabe nadar y entra en pánico cuando está cerca del agua.



Julien

35 años

Cocinero profesional, sabe identificar plantas comestibles.



Julien

35 años

Vive con trastorno bipolar, estabilizado con medicación.



Lily

23 años

Estudiante de enfermería, le encanta trabajar en equipo.



Lily

23 años

Tuvo depresión el año pasado, ahora está mejor gracias a la terapia.



Sofia

26 años

Antigua monitora, se le da bien hacer dinámicas de grupo.



Sofia

26 años

Creció en una familia inestable y le cuesta confiar en los demás.



Théo

19 años

Estudiante de educación física, muy enérgico.



Théo

19 años

Tuvo problemas de adicción en el pasado, limpio desde hace 3 meses.



Simon

30 años

Ingeniero, le encanta construir cosas, muy lógico.



Simon

30 años

Introvertido, prefiere trabajar solo, le cuesta trabajar en equipo.



Clara

16 años

Muy deportista, le encanta el senderismo y la escalada.



Clara

16 años

Tiene asma grave, especialmente durante el esfuerzo físico.



Youssef

29 años

Ex soldado, muy organizado, grandes habilidades de supervivencia.



Youssef

29 años

A veces es impulsivo y le cuesta aceptar las críticas.



Damien

40 años

Ex agricultor, sabe pescar y cultivar.



Damien

40 años

Tiene una condena por robo de hace 15 años, ahora está totalmente reintegrado.



Linh

24 años

Estudiante de veterinaria, tranquila y reflexiva.



Linh

24 años

Propensa a ataques de ansiedad bajo presión.

● Anexo 3 – Falsos mitos y realidades sobre la salud mental

Falsos mitos sobre la salud mental	Realidad
Los trastornos mentales son poco frecuentes.	Los trastornos mentales son frecuentes. En 2019, 970 millones de personas en todo el mundo vivían con un trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes (OMS ¹).
La depresión es sólo tristeza.	El trastorno depresivo es una afección médica que cursa con sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de placer o interés por las actividades durante largos periodos de tiempo (OMS ²).
Una enfermedad mental es un signo de debilidad.	Los trastornos mentales son afecciones médicas, no un reflejo de fortaleza o debilidad personal.
Las personas con problemas de salud mental son violentas y peligrosas.	La mayoría de las personas con trastornos mentales no son violentas y es más probable que sean víctimas de la violencia debido a la discriminación.
Los niños y niñas no sufren problemas de salud mental.	Los trastornos mentales afectan a personas de cualquier edad, incluidos infancia y adolescencia. Se calcula que aproximadamente 11,2 millones de niños y jóvenes (menores de 19 años) de la UE padecen algún trastorno mental ³ .
Buscar ayuda es señal de fracaso.	Buscar ayuda es una señal de fortaleza y un paso proactivo hacia una mejor salud.
Recuperarse de un trastorno mental es imposible.	Las personas con trastornos mentales se recuperan por completo o controlan sus síntomas eficazmente con un tratamiento adecuado. A algunas personas les ayuda hablar con un profesional, como un terapeuta, mientras que otros encuentran apoyo hablando con amigos o familiares.
Una enfermedad mental define la identidad de una persona.	El trastorno mental de una persona es sólo un aspecto de su identidad y no define sus capacidades.
Las personas con trastornos mentales tienen dificultades con el trabajo, los estudios y la vida en general.	Tener un trastorno mental a veces puede dificultar distintas cosas, como los estudios, la vida familiar y el trabajo profesional, pero siempre hay ayuda disponible. A menudo, ayuda hablar con otras personas cuando te sientes confuso o agobiado sobre qué hacer. Intenta pensar en cosas que te

¹ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

² <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

³ [POLICY BRIEF 2: Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024, United Nations Children's Fund \(UNICEF\), February 2024](#)

	ayuden a relajarte, a animarte e incluso en cosas que te hagan sentir triste o estresado.
No tiene sentido hablar de trastornos mentales. La medicina es la mejor y única forma de sentirte mejor.	Al igual que ocurre con las enfermedades físicas, los trastornos mentales requieren algo más que medicación. Si te resfrías, por ejemplo, los antibióticos te ayudarán, pero también lo harán una dieta sana y el descanso. Controlar y recuperarte de los problemas de salud mental implica buscar ayuda y hablar con otras personas. Con paciencia y apoyo, puedes sentirte mejor.
Algunas minorías son más vulnerables a las enfermedades mentales que otras.	Cualquiera puede ser diagnosticado de una enfermedad mental, independientemente de su raza, sexo, religión o lugar de residencia.
Sólo a las personas débiles se les diagnostican enfermedades mentales.	Las enfermedades mentales no son el resultado de tu personalidad ni reflejan tu capacidad para lidiar con tus emociones. Aunque se les llama enfermedades "mentales", no son imaginadas ni se deben a una falta de fuerza de voluntad. El camino de la salud mental de cada persona es diferente. Con el tiempo y la experiencia, puedes descubrir qué te hace sentir mejor. Ya sea terapia, apoyo social, medicación o una combinación de tratamientos, es posible vivir una vida plena y feliz a pesar de ser diagnosticado con una enfermedad mental.

● Anexo 4 – Situaciones -“Conversación grupal sobre el estigma”

Situación 1: "¡Anímate!"

Sofía, una estudiante universitaria, lleva tiempo luchando contra la depresión. Cuando comparte sus dificultades con un compañero de clase, le responde: “Piensas demasiado. ¡Intenta ser más positiva!” A partir de ese momento, Sofía se aleja de las conversaciones y empieza a avergonzarse de sus problemas.

Preguntas para reflexionar:

- ¿El comentario ha sido estigmatizante?
- ¿Cómo podría sentirse Sofía en esta situación?
- ¿Cómo podría reaccionar alguien para apoyar a Sofía de forma más constructiva?

Situación 2: "¿Apto para el trabajo?"

Durante una entrevista de trabajo, Ahmed menciona su experiencia con la ansiedad y cómo la gestiona con éxito. El entrevistador termina la entrevista antes de tiempo, y más tarde le informa que para el puesto necesita a alguien con “más estabilidad emocional”.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cuáles son los signos de estigma en esta situación?
- ¿Qué derechos podría tener Ahmed?
- ¿Cómo podrían ser más inclusivos los lugares de trabajo?

Situación 3: "No eres como ella"

Lucas comparte que a su hermana le han diagnosticado trastorno bipolar. Un compañero de trabajo le responde, “Vaya... eso explica muchas cosas. ¿Es peligrosa?” La conversación se vuelve incómoda y Lucas empieza a evitar hablar de su familia.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué estereotipos están presentes en esta conversación?



- ¿Qué podría decir Lucas o alguien más para desafiar el estigma?
- ¿Cómo podemos educar a otras personas cuando nos enfrentamos a este tipo de suposiciones?

Situación 4: "Es solo estrés"

María, una becaria ejemplar que siempre cumple, empieza a perder plazos y parece estar agotada todo el rato. Su jefe le dice, "Todo el mundo está cansado. Tienes que gestionar mejor tu tiempo", y no le ofrece más apoyo. Más tarde, María confiesa que está experimentando burnout.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo contribuye al estigma el hecho de quitarle importancia a lo que siente o vive una persona?
- ¿Cómo le podría haber apoyado mejor su jefe?

Situación 5: "Parece que estás bien"

Durante una actividad de team-building, se invita al grupo a hablar sobre el bienestar. Cuando Daniel habla de sus problemas de ansiedad, un compañero le dice, "Pero si siempre estás sonriendo, no parece que tengas ansiedad para nada". Daniel se siente invalidado y se arrepiente de haber hablado.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo pueden ser perjudiciales las suposiciones basadas en las apariencias?
- ¿Cuál sería una forma más comprensiva de responder a Daniel?

● Anexo 5 – ¿Qué personas famosas viven con una enfermedad mental?

1. **Winston Churchill**

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

2. **Robin Williams**

- Fue actor y comediante.
- Era estadounidense.
- Luchó contra una depresión severa y fue conocido por sus papeles dinámicos en películas como *El indomable Will Hunting*.

3. **J.K. Rowling**

- Es escritora.
- Es británica.
- Escribió *Harry Potter* y ha hablado sobre su lucha contra la depresión clínica y cómo los Dementores representan sus propias dificultades.

4. **Vincent van Gogh**

- Fue pintor.
- Era neerlandés.
- Luchó contra la psicosis y problemas de salud mental, y creó obras icónicas como *La noche estrellada*.

5. **Demi Lovato**

- Es una cantante y actriz estadounidense.
- Dio sus primeros pasos como artista en Disney Channel, desde muy joven.
- Tiene trastorno bipolar y ha abogado abiertamente por la concienciación sobre la salud mental a través de su música y sus RRSS.

6. **John Lennon**

- Fue músico y el cantante principal de una banda famosa.
- Era británico.
- Luchó contra la depresión y la adicción, y fue miembro de *The Beatles*.

7. **Virginia Woolf**

- Fue poeta y novelista.

- Era británica.
- Luchó contra el trastorno bipolar y escribió *La señora Dalloway* y *Al faro*.

8. Hugh Jackman

- Es actor y productor de cine.
- Es australiano.
- Ha hablado sobre cómo manejar la ansiedad y protagonizó películas como *El gran showman*.

9. Jim Carrey

- Es actor y comediante.
- Es canadiense-estadounidense.
- Ha hablado abiertamente sobre vivir con depresión y cómo esta influyó en sus interpretaciones en *El show de Truman* y *¡Olvidate de mí!*

10. La Princesa Diana de Gales

- Fue una princesa británica.
- Era conocida por su dedicación a causas humanitarias.
- Luchó contra la depresión y la bulimia.

11. Emma Stone

- Es actriz.
- Es estadounidense.
- Ha hablado sobre su ansiedad y ataques de pánico, que comenzaron durante su adolescencia.

12. Jonathan Swift

- Fue escritor y satírico.
- Era irlandés.
- Luchó contra episodios de depresión severa y es conocido por *Los viajes de Gulliver*.

13. Albert Einstein

- Fue científico y físico.
- Era germano-estadounidense.
- Según los informes, experimentó episodios de depresión mientras revolucionaba la ciencia con la teoría de la relatividad.

14. Naomi Osaka

- Es una campeona de tenis.
- Es japonesa.
- Ha hablado abiertamente sobre sus problemas de ansiedad y depresión durante su carrera profesional.

15. Carrie Fisher

- Fue actriz.

- Era estadounidense.
- Tenía trastorno bipolar y protagonizó películas como *Star Wars*.

16. Dani Martín

- Es un cantante y compositor.
- Es español.
- Ha hablado abiertamente sobre su lucha contra la depresión y utiliza su música y redes sociales para concienciar sobre la salud mental.

17. Aitana

- Es una cantante.
- Es española.
- Ha hablado sobre su lucha contra la ansiedad y la hipocondría, y la importancia de cuidar el bienestar emocional, inspirando a muchos jóvenes a buscar ayuda.

18. Angy Fernández

- Es actriz y cantante.
- Es española.
- Famosa por su papel en *Física o Química*, le diagnosticaron depresión a los 19 años y ha hablado abiertamente de su experiencia y de los pensamientos suicidas que tuvo.

19. J Balvin

- Es un cantante y rapero.
- Es colombiano.
- Ha hablado de su lucha contra la depresión y la ansiedad, y promueve el bienestar mental con su app bilingüe OYE Wellness.

20. Bad Bunny

- Es un cantante y rapero.
- Es puertorriqueño.
- Ha hablado sobre la depresión que experimentó, especialmente al cumplir 20 años, y la importancia de la salud mental.

- **Anexo 6 – Lista de desafíos que pueden surgir durante una movilidad internacional**

Fijar objetivos poco realistas

Falta de preparación sobre el país de destino

Adaptación a la vida diaria

Barreras lingüísticas

Nostalgia/morriña

Estrés por motivos de salud

Malentendidos culturales

Dificultades de integración en un nuevo entorno

Responsabilidades laborales o de voluntariado

Miedo al fracaso o inseguridad personal

Preocupaciones financieras

Falta de redes de apoyo

Acontecimientos inesperados

● Anexo 7 – Debate sobre la ansiedad

1. La función principal de la ansiedad es escanear tu entorno y mantenerte a salvo.

Verdadero o Falso

Explicación: Hay una parte del cerebro que se llama la amígdala. Su función principal es escanear el entorno en busca de amenazas. Esto era súper importante en la Edad de Piedra, cuando había tigres agazapados detrás de los arbustos listos para comerte. ¡La ansiedad era un sistema de alerta temprana para ayudarte a saber cuándo relajarte o cuándo correr!

2. Decíle a alguien que “simplemente se relaje” suele ser útil.

Verdadero o **Falso**

Explicación: Decir “simplemente relájate” puede parecer útil, pero normalmente hace que las personas se sientan peor. Puede sonar como un desprecio y hacer que alguien piense que sus sentimientos no son válidos. Una mejor manera de ayudar es escuchar y preguntar: “¿Qué te hace sentir así?” o “¿Cómo puedo apoyarte ahora mismo?”. Estar ahí para alguien es más poderoso que dar consejos rápidos.

3. Se puede sentir la ansiedad en el cuerpo, no sólo en la mente.

Verdadero o Falso

Explicación: La ansiedad no solo afecta tus pensamientos, también puede manifestarse en tu cuerpo. Podrías notar que tu corazón late rápido, manos sudorosas, piernas temblorosas o incluso dolores de estómago. Estas son señales físicas de que tu cerebro está en estado de alerta máxima. Reconocer estas señales temprano puede ayudarte a manejar la ansiedad antes de que se vuelva abrumadora.

4. Si evitas situaciones estresantes, tu ansiedad desaparecerá.

Verdadero o **Falso**

Explicación: Evitar las cosas que te provocan ansiedad te puede sentar bien en el momento, pero en realidad hace que la ansiedad sea más fuerte a largo plazo. Te impide aprender a enfrentarte a tus miedos y a ganar confianza en ti mismo/a. Afrontar pequeños retos gradualmente, con apoyo, te ayuda a aprender que la ansiedad no tiene por qué controlarte.

5. Hacer ejercicios de respiración puede ayudar mucho a reducir la ansiedad.

Verdadero o Falso

Explicación: Respirar lenta y profundamente indica a tu cerebro y a tu cuerpo que estás a salvo. Activa el sistema de relajación y ayuda a calmar los signos físicos de la ansiedad, como el corazón acelerado o los músculos tensos. Es una forma sencilla pero eficaz de reducir el nivel de ansiedad, sobre todo en momentos de estrés.

6. La ansiedad a veces puede hacer que te sientas desconectado/a de la realidad.

Verdadero o Falso

Explicación: En situaciones muy estresantes, la ansiedad puede provocar síntomas intensos como sentirte “fuera de tu cuerpo” o escuchar voces internas. No pasa muy a menudo, pero demuestra lo poderosa que puede ser la ansiedad. No significa que te estés volviendo loco/a, solo que tu cerebro está abrumado y necesita apoyo y cuidado.

7. Las RRSS no tienen un impacto real en los niveles de ansiedad.

Verdadero o **Falso**

Explicación: Pasar demasiado tiempo en RRSS puede llevarte a compararte con los demás, lo que a menudo hace que las personas se sientan «no lo suficientemente buenas». También puede causar sobrecarga de información o miedo a perderse algo (FOMO). Por eso, tomarse descansos y pasar más tiempo desconectado/a y con personas reales puede ayudar a tu salud mental.

8. Si tienes ansiedad, no puedes hacer nada para cambiarlo.

Verdadero o **Falso**

Explicación: Aunque luches mucho contra la ansiedad, hay muchas cosas que te pueden ayudar. Las técnicas de respiración, hablar con alguien, la terapia, el ejercicio, la expresión artística... todo esto puede reducir la ansiedad. Puedes aprender a controlarla paso a paso. No tiene por qué apoderarse de tu vida.

9. Ser perfeccionista puede aumentar tu ansiedad.

Verdadero o **Falso**

Explicación: Intentar ser perfecto/a todo el rato te somete a mucha presión. Hace que los errores sean fracasos en lugar de oportunidades de aprendizaje. Esta mentalidad puede aumentar la ansiedad y hacer que tengas miedo de probar cosas nuevas. Aprender a aceptar las imperfecciones puede hacerte sentir más seguro/a y libre.

10. El consumo diario de marihuana puede ayudar a controlar la ansiedad.

Verdadero o **Falso**

Explicación: Muchas personas creen que la marihuana les ayuda a «calmarse», pero su consumo diario puede empeorar la ansiedad con el tiempo. Aunque puede suponer un alivio a corto plazo, su consumo regular puede afectar al funcionamiento del cerebro. Puede provocar más ansiedad, problemas de memoria e incluso ataques de pánico. Algunas variedades potentes de la marihuana actual también pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental como la psicosis (sensación de desconexión de la realidad). En lugar de consumir sustancias para adormecer tus sentimientos, es mejor aprender formas sanas de afrontarlos, como hablar con alguien de confianza, hacer ejercicios de respiración o actividad física. No sólo enmascaran la ansiedad, sino que te ayudan a afrontarla a largo plazo.

● Anexo 8 – La subasta de recursos

Apoyo profesional para la salud mental

1. Médico de cabecera
2. Psicólogo/a
3. Psiquiatra
4. Trabajador/a social
5. Centro comunitario de salud mental

Recursos para emergencias y situaciones de crisis

6. Líneas telefónicas de ayuda y apoyo emocional (900161515 /623 22 05 70-Atención directa a jóvenes para tratar la ansiedad (FAD Juventud).)
7. Centros nacionales de crisis o servicios de ayuda (Teléfono de la Esperanza, Línea 024)

Herramientas de autoayuda y bienestar

8. Aplicaciones de meditación o relajación (Headspace, Relaxify App)
9. Páginas web y folletos informativos (página web de la Confederación SALUD MENTAL España)
10. Aplicaciones móviles para la ansiedad, la depresión o la gestión del estrés (Headspace, Dare)

Apoyo mutuo y apoyo social

11. Grupos de apoyo mutuo
12. Apoyo de amigos y familiares
13. Comunidades o foros online

Servicios especializados

14. Servicios de apoyo para adicciones (UNAD-La red de atención a las adicciones, Proyecto Hombre)
15. Servicios de apoyo para trastornos alimenticios (Aplicación “Blue Buddy”, FEACAB-La Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia nerviosa)
16. Apoyo para la esquizofrenia (AMAFE-Asociación Española de Apoyo en Psicosis)

Material educativo y preventivo



17. Libros y guías de autoayuda (*“Cómo vaciar tu mochila emocional: Recupérate del trauma en mente, emoción y cuerpo”*)
18. Manuales de salud mental para jóvenes (manuales de la Confederación Salud Mental España o de FAD Juventud)
19. Talleres, cursos de formación, o campañas de sensibilización

Otros recursos de apoyo

20. Actividad física o clubes deportivos
21. Apoyo comunitario, cultural o religioso
22. Espacios de arte o terapia creativa
23. Programas de voluntariado o mentoría

● Anexo 9 – Situaciones- “El círculo de escucha”

Situación 1: Agobiada por los estudios

Lina, una estudiante universitaria que está estudiando en el extranjero, se siente cada vez más agobiada. Lleva semanas sin dormir bien y a menudo llora sola en su habitación. Sus amigos han notado que se ha encerrado en sí misma, pero nadie se ha acercado a ella.

Preguntas de reflexión: ¿Cómo podrían apoyarla sus amigos o compañeros de piso? ¿Qué harías tú si fueses su amigo/a?

Situación 2: Presión por rendir bien

Roberto acaba de empezar sus nuevas prácticas en un país extranjero. Siente una intensa presión por hacer todo bien y tiene miedo de cometer errores. Oculta su estrés detrás de una sonrisa, pero en privado sufre ataques de ansiedad. Un compañero de trabajo sospecha que algo no va bien.

Punto de reflexión: ¿Cómo podría este compañero responder con empatía y evitar juzgar a Roberto?

Situación 3: Choque cultural y aislamiento social

Zoraida se ha trasladado a un país extranjero para un programa de voluntariado. Le cuesta adaptarse a las normas culturales y se siente desconectada. Intenta hablar con una compañera de equipo y le dice que sólo tiene que «acostumbrarse».

Preguntas de reflexión: ¿Cómo podría alguien escuchar a Zoraida de manera más eficaz? ¿Cuál sería un ejemplo de una respuesta empática?

Situación 4: Pánico en el trabajo

Durante una presentación en grupo, David se queda paralizado y, de repente, sale corriendo de la sala. Más tarde, le dice a un compañero de trabajo que fue un ataque de pánico, pero de broma dice, “Estoy así de loco”.

Preguntas de reflexión: ¿Cómo podría su compañero de trabajo mostrarle apoyo y validar su experiencia?

Situación 5: Pérdida y duelo lejos de casa

Ana ha perdido hace poco a un ser querido en su país de origen y está pasando el duelo sola en el extranjero. Lleva más de una semana saltándose comidas y sin participar en las actividades del grupo. Un compañero se da cuenta de su ausencia.

Preguntas de reflexión: ¿Qué harías si fueses su compañero/a?

Situación 6: Frente a la discriminación

Santi, un chico que se identifica como LGBTQ+, ha sufrido hace poco un comentario discriminatorio por parte de otro voluntario. Desde entonces, se ha vuelto más callado y evita los espacios grupales. Un compañero cercano quiere acercarse a él, pero no sabe cómo.

Preguntas de reflexión: ¿Qué papel juega la escucha al ofrecer apoyo en situaciones sensibles como esta? ¿Cómo podría el compañero abordar la situación?

- Anexo 10 – Medidor de Estado de Ánimo



● Anexo 11 – Test para conocerte a ti mismo/a

Instrucciones: Lee cada afirmación y valora lo cierta que es para ti del 1 (Nada cierta) al 5 (Muy cierta). Al terminar, reflexiona sobre las áreas han tenido la puntuación más alta: puede que estas sean tus motivadores más fuertes.

Motivador	Afirmaciones	1	2	3	4	5
Poder	Me gusta influir en las personas y las situaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Independencia	Valoro hacer las cosas por mi cuenta y ser autosuficiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Curiosidad	Me encanta aprender y descubrir cosas nuevas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceptación	Para mí es importante sentirme aceptado/a y me preocupa el rechazo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orden	Prefiero las rutinas y los entornos organizados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ahorrar	Me gusta guardar o conservar cosas, incluso si no las necesito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honor	Me esfuerzo por hacer lo correcto y ser coherente con mis valores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idealismo	Me importa la justicia y quiero hacer del mundo un lugar mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Contacto social	Me gusta rodearme de gente y me importa mantener los lazos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familia	Mi familia es una de las cosas más importantes en mi vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estatus social	Me importa la imagen que doy y me gusta destacar del resto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venganza (Justicia)	Quiero justicia y me siento mal cuando me tratan de manera injusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amor romántico	Para mí son importantes el amor, las relaciones y el afecto físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimento	Disfruto comiendo y probando diferentes tipos de comida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actividad física	Me siento bien cuando me muevo, hago deporte o estoy activo/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tranquilidad	Busco la paz e intento evitar el estrés y los conflictos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Preguntas para reflexionar

- ¿Cuáles son los 3 motivadores que han tenido la puntuación más alta para ti?
- ¿Cómo influyen estos motivadores en tus decisiones y tu comportamiento?
- ¿Cómo afectan tus motivadores más fuertes a tu bienestar emocional?
- ¿Hay algún motivador que quieras reforzar o comprender mejor?

¿Qué dicen tus resultados sobre ti?

Tus puntuaciones más altas reflejan los **motivadores principales** que impulsan tus pensamientos, decisiones y acciones. Estas son las cosas que más te importan: influyen en cómo interactúas con los demás, cómo enfrentas los retos y qué te da energía o te genera estrés.

- **Poder:** Si has tenido una puntuación alta en Poder, probablemente te sientes seguro/a cuando lideras, tomas decisiones o guías a otras personas.
- **Independencia:** Si la Independencia destaca, es probable que te sientas más a gusto cuando puedes tomar tus propias decisiones y hacer las cosas a tu manera.
- **Curiosidad:** Si has obtenido una puntuación alta en Curiosidad, probablemente te sientes mejor cuando aprendes cosas nuevas o exploras ideas diferentes.
- **Aceptación:** Si la Aceptación es importante para ti, es posible que seas sensible a la crítica y te sientas más feliz cuando sabes que los demás te aprecian.
- **Orden:** Una puntuación alta en Orden significa que te sientes más cómodo/a cuando tu entorno es estructurado, ordenado y predecible.
- **Ahorro:** Si el Ahorro es uno de tus principales motivadores, probablemente encuentras consuelo en guardar cosas para el futuro, como dinero, tiempo u objetos personales.
- **Honor:** Si el Honor destaca, mantenerte fiel a tus valores y actuar con integridad puede ser muy importante para ti.
- **Idealismo:** Una puntuación alta en Idealismo significa que te preocupas profundamente por la justicia y por ayudar a los demás o marcar la diferencia en el mundo.
- **Contacto social:** Si el Contacto Social tiene una puntuación alta, estar con otras personas, hablar y socializar puede darte energía y mejorar tu bienestar.
- **Familia:** Si has tenido una puntuación alta en Familia, es probable que los lazos fuertes y pasar tiempo con tus seres queridos sean fundamentales para tu felicidad.
- **Estatus social:** Si el Estatus es uno de tus principales motivadores, sentirte reconocido/a, respetado/a o admirado/a puede ser especialmente importante para ti.



- **Venganza (Justicia):** Una puntuación alta en Venganza sugiere que valoras mucho la justicia y puedes sentir la necesidad de alzar la voz o responder cuando las cosas parecen incorrectas.
- **Amor romántico:** Si el Amor romántico destaca, el afecto, la cercanía y sentirte querido/a pueden ser clave para tu bienestar emocional.
- **Alimento:** Si Comer es un motivador fuerte para ti, la comida no se trata solo de nutrición, sino también de placer y consuelo.
- **Actividad física:** Si la Actividad Física tiene una puntuación alta, el movimiento, los deportes o estar activo/a probablemente te ayudan a sentirte sano/a y con energía.
- **Tranquilidad:** Si la Tranquilidad es uno de tus principales motivadores, probablemente buscas entornos tranquilos y evitas el estrés o el conflicto siempre que puedas.

● Anexo 12– Tarjetas de frases para “El conductor del autobús”

Pasajeros amables (Apoyan, animan –en tercera persona)

1. "El/la conductor/a del autobús está haciendo un trabajo increíble hoy".
2. "Está conduciendo con tanta calma y cuidado".
3. "Me siento muy seguro/a con la forma en que conduce el/la conductor/a del autobús".
4. "Parece tan concentrado/a y estable".
5. "Este es uno de los viajes más suaves que he tenido en autobús".
6. "El/la conductor/a está gestionando todo muy bien".
7. "Se mantiene tan tranquilo/a, incluso cuando las cosas se complican".
8. "Se nota que el/la conductor/a del autobús se está esforzando al máximo".

Pasajeros neutrales (Observan, describen los hechos –en tercera persona)

1. "El/La conductor/a del autobús lleva una camisa azul".
2. "Hay mucha gente en el autobús hoy".
3. "Hace bueno".
4. "El autobús ha girado a la izquierda hace unos segundos".
5. "El viaje lleva unos 10 minutos".
6. "El autobús se ha detenido en el semáforo en rojo".
7. "Hay árboles al lado de la carretera".
8. "El/La conductor/a ha mirado el espejo justo ahora".

Pasajeros desagradables (Critican, desaniman –en tercera persona)

1. "El/La conductor/a del autobús claramente no sabe lo que está haciendo".
2. "Siempre comete errores así".



3. "No me siento seguro/a cuando conduce".
4. "Es demasiado lento/a y está confundido/a".
5. "Esa curva ha sido terrible, muy chapucera."
6. "El/La conductor/a debería esforzarse más".
7. "Se equivoca todo el rato".
8. "Deberían poner a otro/a conductor/a".

BINGO

Dar un paseo
al aire libre

Disfrutar de
un sueño
reparador

Jugar a un
juego

Hacer un acto
de bondad

Sorprender a
alguien con
un regalo
inesperado

Disfrutar de la
naturaleza

Realizar 2
minutos de
respiración
profunda

Repetir una
afirmación
positiva

Hacer ejercicio

Hablar con
una persona
de confianza

Perdonarte a ti
mismo/a

Apretar
una pelota
antiestrés

Leer un buen
libro

Abrazar a una
mascota o a
un amigo/a

Dedicar
tiempo a una
actividad
creativa



● Anexo 14 – Situaciones- “¿Qué pasaría si...”

Situación 1: Problemas de comunicación

Acabas de llegar a un país nuevo y necesitas preguntar cómo llegar a un sitio, pero todavía te cuesta comunicarte en el idioma local. La persona a la que preguntas no te entiende y se marcha.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te sentirías en ese momento?
- ¿Qué harías?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento te podrían ayudar en esta situación?

Situación 2: Malas noticias desde casa

Recibes un mensaje de tu familia sobre un problema en casa, pero estás muy lejos y no puedes hacer nada ahora mismo. Te sientes impotente y tienes mucha preocupación.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo sueles afrontar las malas noticias?
- ¿Qué te ayudaría a sentirte apoyado/a en esta situación?

Situación 3: Sentirse excluido/a

Durante tu estancia en el extranjero, otros participantes forman un grupo muy unido y rara vez te invitan a quedar con ellos. Empiezas a sentirte muy solo/a y como que no encajas.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo reaccionarías en esta situación?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento podrían ayudarte a replantear tus pensamientos o a buscar conexión?

Situación 4: Agobiado/a por responsabilidades

Se te acumulan varias tareas- los estudios, el voluntariado y la gestión de tu vida diaria en el extranjero. Empiezas a agobiarte y no sabes por dónde empezar.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo sueles lidiar con este tipo de presión?
- ¿Hay alguna estrategia de afrontamiento que te pueda ayudar a priorizar las tareas o gestionar tu estrés?

Situación 5: Recibir críticas injustas

Un compañero critica tu trabajo o esfuerzo de una manera que te parece dura e irrespetuosa. No te lo esperabas para nada y te hace dudar de ti mismo/a.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo reaccionas ante las críticas- te encierras en ti mismo/a, te pones a la defensiva o actúas de otra manera?
- ¿Qué podría ayudarte a mantener la calma y responder de manera sana?

● Anexo 15 – Situaciones- “Misión Resiliencia: Una Aventura de Voluntariado”

Estas situaciones se pueden introducir progresivamente durante el relato o se pueden escribir en tarjetas para una selección aleatoria.

1. **Ausencia inesperada de un miembro de tu equipo**
Uno de los miembros de tu equipo no se presenta y no avisa a nadie con antelación. Ahora todos tenéis más trabajo y menos tiempo para terminar con la preparación.
2. **Cambio de ubicación de última hora**
Hay un cambio de última hora en la ubicación del evento. El nuevo lugar está más lejos y necesitáis reorganizar el transporte y la logística.
3. **Desacuerdo entre voluntarios**
Dos voluntarios han discutido y se han dejado de hablar. La tensión aumenta y afecta la dinámica del grupo y el trabajo en equipo.
4. **Recorte drástico del presupuesto**
El presupuesto para el evento se reduce a la mitad. Debéis encontrar formas creativas de hacer más con menos recursos.
5. **Voluntario/a agobiado/a**
Un/a voluntario/a se siente agobiado/a y quiere dejar el proyecto. No ha dicho nada directamente, pero se ha vuelto más retraído/a y se involucra menos que antes.
6. **Feedback negativo inesperado**
Recibís comentarios negativos inesperados de una entidad socia. Esto afecta la motivación y la confianza del equipo justo antes del evento.
7. **Clima adverso**
El pronóstico del tiempo anuncia lluvia intensa para el día del evento. Necesitáis adaptar rápidamente el plan al aire libre a una alternativa bajo techo.
8. **Malentendidos culturales**
Surgen malentendidos culturales entre voluntarios/as internacionales y personas locales. Algunos comportamientos se perciben como bordes o irrespetuosos, pero sin querer.
9. **Líder del equipo no disponible**
El/la líder del equipo no está disponible debido a una emergencia personal. El grupo debe reorganizarse y distribuir las responsabilidades de liderazgo.

10. **Baja asistencia de la comunidad local**

La asistencia de la comunidad es mucho menor de lo esperado. Algunos miembros del equipo sienten que el esfuerzo fue en vano y están visiblemente decepcionados.

● Anexo 16 – Lista de estrategias de afrontamiento

♀ **Técnicas de relajación y estrategias de regulación emocional**

- Respiración profunda
- Meditación guiada o mindfulness
- Yoga suave o estiramientos
- Escuchar música relajante
- Aromaterapia (aceites esenciales, incienso)
- Tomar un breve descanso para centrarte o conectar contigo mismo/a

Canales creativos

- Dibujar, pintar o colorear
- Escribir un diario, escritura creativa
- Fotografía, crear collages
- Tocar un instrumento
- Crear un vision board

Actividad física y estrategias corporales

- Dar un paseo o hacer una ruta de senderismo
- Bailar o moverte al ritmo de la música
- Ejercicio moderado (ciclismo, correr...)
- Deportes de equipo o individuales
- Movimiento suave (tai chi, chi kung...)

Técnicas cognitivas y mentales

- Autodiálogo positivo / replantear pensamientos negativos
- Afirmaciones personales
- Planificar y organizar tu día a día (hacer listas de tareas pendientes, planificación por bloques de tiempo)



- Detectar y modificar patrones de pensamiento negativos o inútiles
- Utilizar la rueda de las emociones o el medidor de estado de ánimo

Estrategias de apoyo social

- Hablar con amistades o familiares de confianza
- Unirte a un grupo de apoyo mutuo
- Contactar con un mentor o un profesional de salud mental
- Participar en actividades comunitarias o grupales
- Hacer voluntariado o contribuir a una causa común

Conectar con la naturaleza

- Jardinería o cuidado de plantas
- Observar el entorno natural que te rodea (pájaros, árboles, el cielo...)
- Pasar tiempo al aire libre (parques, bosques, lagos...)
- Hacer actividades al aire libre (picnics, juegos, deportes...)

Hábitos de vida saludables

- Dormir lo suficiente
- Comer de forma regular y equilibrada
- Reducir el tiempo frente a la pantalla (especialmente antes de dormir)
- Tomar tiempo para ti sin sentirte culpable
- Mantener una rutina diaria consistente

● Anexo 17 – Cuestionario de evaluación final

1. ¿Qué es la salud mental y por qué es importante hablar de ella?

- a) Se refiere únicamente a nuestra salud física.
- b) Influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos.
- c) No tiene ningún impacto en nuestras relaciones, ni tampoco en la toma de decisiones.
- d) Sólo importa en momentos de crisis.

Respuesta correcta: (b)

Explicación: La salud mental afecta a nuestros pensamientos, emociones, comportamiento y toma de decisiones, y hablar de ella fomenta la concienciación, la comprensión y el acceso a la ayuda.

2. ¿Cómo afecta el estigma a la salud mental y al bienestar?

- a) Anima a la gente a buscar ayuda.
- b) Promueve la comunicación abierta.
- c) Crea barreras y puede llevar al aislamiento.
- d) Siempre mejora la salud mental.

Respuesta correcta: (c)

Explicación: El estigma puede causar vergüenza y disuadir a las personas de buscar ayuda, lo que puede empeorar su salud mental y aumentar su aislamiento.

3. ¿Qué estrategia ayuda a reducir el estigma?

- a) Evitar las conversaciones sobre salud mental.
- b) Cuestionar los estereotipos y fomentar la empatía.
- c) No prestar atención a los problemas de las personas.
- d) Disuadir a los demás de buscar ayuda.

Respuesta correcta: (b)

Explicación: Educar a los demás, promover la empatía y cuestionar los estereotipos perjudiciales ayuda a crear un entorno en el que se puede hablar abiertamente de la salud mental.

4. ¿Cuál de las siguientes opciones es un síntoma común de una salud mental frágil?

- a) Sentirte feliz todo el rato.
- b) Nunca sentir emociones negativas.
- c) Mayor productividad en todas las situaciones.
- d) Malestar emocional como tristeza o ansiedad.

Respuesta correcta: (d)

Explicación: El malestar emocional, incluyendo tristeza persistente o ansiedad, es un indicador común de una salud mental frágil que necesita atención.



5. ¿Cuál de las siguientes opciones es un trastorno mental común?

- a) Trastorno de ansiedad.
- b) Sentirte triste temporalmente.
- c) Estar siempre feliz.
- d) Tener altos niveles de energía todo el rato.

Respuesta correcta: (a)

Explicación: Los trastornos de ansiedad están entre las enfermedades de salud mental más comunes y pueden afectar la vida diaria de forma considerable si no se tratan.

6. ¿Cuál de los siguientes factores influye en la salud mental?

- a) Sólo factores externos como el entorno.
- b) Sólo factores internos como la personalidad.
- c) Tanto los factores externos como los internos.
- d) Ningún factor influye en la salud mental.

Respuesta correcta: (c)

Explicación: Diversos factores influyen en la salud mental, como el entorno, la genética, las experiencias vitales, la personalidad y las estrategias de afrontamiento.

7. ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?

- a) Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
- b) Las emociones son reacciones instintivas; los sentimientos son interpretaciones personales.
- c) Las emociones son únicamente reacciones físicas.
- d) Los sentimientos sólo ocurren cuando estás feliz.

Respuesta correcta: (b)

Explicación: Las emociones son automáticas, mientras que los sentimientos son las interpretaciones conscientes de esas emociones moldeadas por las experiencias personales.

8. ¿Cuál es el propósito de la Rueda de las Emociones?

- a) Para ayudar a identificar y comprender las respuestas emocionales.
- b) Para eliminar todas las emociones.
- c) Para confundir la conciencia emocional.
- d) Para impedir que la gente sienta sus emociones.

Respuesta correcta: (a)

Explicación: La Rueda de las Emociones proporciona un marco para identificar, nombrar y comprender las distintas emociones, fomentando la conciencia emocional.

9. ¿Por qué es importante la autoconciencia emocional?

- a) Sólo es importante para las emociones positivas.
- b) Evita que se produzcan todas las emociones negativas.
- c) Hace que las emociones desaparezcan por completo.

d) Nos ayuda a reconocer y gestionar las emociones de manera eficaz.

Respuesta correcta: {d}

Explicación: La autoconciencia nos ayuda a comprender nuestras emociones, lo que conduce a una mejor regulación emocional y resiliencia personal.

10. ¿Cuál de las siguientes opciones es un ejemplo de una estrategia de afrontamiento sana?

- a) Aislarse de todo el mundo.
- b) No hacer caso a los problemas.
- c) Realizar actividad física, como hacer deporte.
- d) Negarse a buscar ayuda.

Respuesta correcta: {c}

Explicación: Realizar actividad física libera endorfinas y reduce el estrés, convirtiéndolo en una estrategia de afrontamiento eficaz para la regulación emocional.

11. ¿De qué manera las estrategias de afrontamiento mejoran la salud mental?

- a) Porque promueven la regulación emocional y la resiliencia personal.
- b) Porque impiden que ocurran situaciones estresantes.
- c) Porque hacen que todos los problemas desaparezcan.
- d) Porque evitan todos los sentimientos negativos.

Respuesta correcta: {a}

Explicación: Las estrategias de afrontamiento eficaces favorecen la regulación emocional, fomentan la resiliencia personal y mejoran la salud mental en general.

12. ¿Qué es un kit de herramientas de resiliencia personal?

- a) Una estrategia para evitar todas las emociones negativas.
- b) Una colección de estrategias de afrontamiento adaptadas a tus necesidades.
- c) Una herramienta que elimina el estrés para siempre.
- d) Un objeto que te hace feliz en todo momento.

Respuesta correcta: {b}

Explicación: Un kit de herramientas de resiliencia personal consiste en habilidades y estrategias de afrontamiento que puedes utilizar para controlar el estrés y desarrollar la resiliencia.



● Anexo 18 – Cuestionario de satisfacción

1. En una escala del 1 al 5, indica tu nivel de satisfacción con la formación en general. (1 = Nada, 5 = Mucho)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. ¿La formación ha cumplido con tus expectativas?
☐ Sí, totalmente
☐ Parcialmente
☐ No, en absoluto
3. ¿Qué probabilidad hay de que apliques en tu vida diaria los conocimientos y estrategias adquiridos durante esta formación? (1 = poco probable, 5 = muy probable)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. ¿Hasta qué punto conoces los siguientes temas después de hacer la formación? (1= Muy poco, 5= Mucho)
 - La salud mental y las enfermedades mentales ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Las diferencias entre el bienestar mental, el malestar psicológico y los trastornos mentales ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Cómo reconocer el estigma en la salud mental y su impacto ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Cómo aplicar estrategias de afrontamiento y gestionar el estrés ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Cómo comprender y gestionar tus emociones ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Cómo construir la resiliencia personal ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Dónde y cómo buscar apoyo para la salud mental ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. ¿Cómo calificarías los siguientes aspectos de la formación? (1 = Insatisfecho/a 5 = Muy satisfecho/a)
 - La organización y estructura de la formación ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Interés del contenido ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Claridad y calidad de las presentaciones de la formadora ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Oportunidades para participar y compartir con el resto ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Utilidad de las actividades y herramientas presentadas ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Ritmo, duración y avance de la formación ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Logística y accesibilidad del formato de la formación (espacio, material, descansos, etc.) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. ¿En qué medida te ha resultado útil cada módulo? (1 = Nada útil, 5 = Muy útil)
 - Módulo 1: ¿Cómo abordar la salud mental? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Módulo 2: Retos de la salud mental hoy ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Módulo 3: Emociones, ¿qué hago con ellas? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Módulo 4: Resiliencia y estrategias de afrontamiento ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
7. ¿Qué se podría mejorar en la formación?

- ☐ Claridad del contenido
- ☐ Más ejemplos o casos prácticos
- ☐ Gestión del tiempo
- ☐ Nada-Estoy satisfecho/a
- ☐ Otro (especifica): _____

8. ¿Qué parte de la formación te ha resultado más útil?

- ☐ Comprender el espectro de la salud mental
- ☐ Identificar los retos personales en materia de salud mental
- ☐ Derribar el estigma y falsos mitos sobre la salud mental
- ☐ Aprender y poner en práctica las estrategias de afrontamiento
- ☐ La inteligencia emocional y la autoconciencia
- ☐ Debates en grupo y reflexiones personales
- ☐ Otra (especifica): _____

9. ¿Qué aspectos de la formación te han resultado menos relevantes o útiles?

- ☐ Los conceptos teóricos relacionados con la salud mental
- ☐ Los modelos y herramientas presentados- (por ejemplo el Iceberg de la Salud Mental, la Rueda de las Emociones)
- ☐ Las estrategias de afrontamiento y las técnicas de refuerzo de la resiliencia
- ☐ La información sobre sistemas de apoyo y recursos profesionales
- ☐ Los debates en grupo y las dinámicas interactivas
- ☐ Ninguno-Todos me han resultado útiles
- ☐ Otro (especifica): _____

10. ¿Hay algún tema en el que crees que se debería profundizar más?

- ☐ Técnicas de regulación emocional y autoconciencia
- ☐ Más casos prácticos o dinámicas para poner en práctica los conceptos
- ☐ Estrategias para responder a las crisis de salud mental
- ☐ Consideraciones culturales e inclusión en el apoyo a la salud mental

- ☐ Cómo identificar y tratar señales de una salud mental frágil
- ☐ Cómo estructurar un plan de afrontamiento personal o un kit de herramientas de resiliencia personal
- ☐ Cómo utilizar herramientas y recursos digitales para el bienestar mental
- ☐ Ninguno – el contenido se ha abordado con la profundidad correcta
- ☐ Otro (especifica): _____

11. ¿Recomendarías esta formación a otra persona?

- ☐ Sí
- ☐ Tal vez
- ☐ No

12. ¿Tienes algún comentario más o sugerencias para mejorar la formación?

