

SALUD MENTAL: HERRAMIENTAS PARA EL DÍA A DÍA

AINHOA ROMERO HERNÁNDEZ
Oficina Universidad Saludable



Diseñado por Freepik



Universidad
Rey Juan Carlos

Universidad Saludable

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología Clínica y de la Salud.

Máster en Epidemiología y Salud Pública.

Master Internacional en Neurogestión de la felicidad

Especialista en Violencia de Género.

Especialista en EMDR, Trauma, disociación.

Especialista en duelo

Especialista en apego, psicología infanto-juvenil y perinatal

Certificación Internacional en Coaching Deportivo

Experta en Adicciones tecnológicas

Acreditación en Intervención en crisis y emergencias

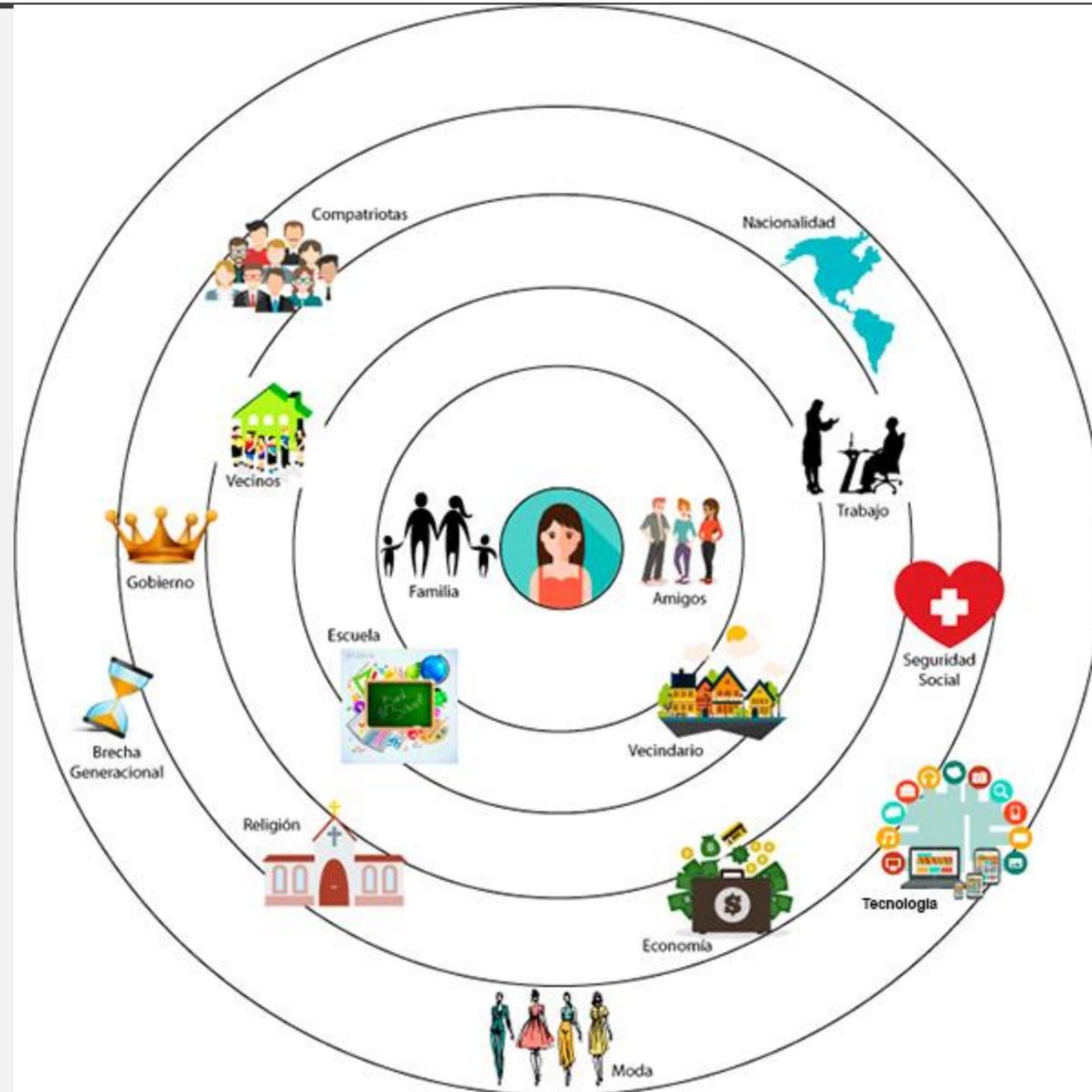


LA SALUD
MENTAL NO
DEPENDE
SÓLO DE
UNO/A
MISMO/A

- Cuando no hay ESTABILIDAD LABORAL
- Cuando hay VIOLENCIA ESTETICA
- No puedes acceder a SALUD PÚBLICA DE CALIDAD
- No te puedes permitir una VIVIENDA DIGNA
- Cuando tienes obligación de hacer jornadas laborales SIN DESCANSO
-

Si quieres, puedes (un poquito); si quiere el sistema, puedes (mucho)

MIRADA ECOSISTÉMICA



MENTE Y CUERPO NO ESTÁN SEPARADOS: SOMOS UN SISTEMA

- **Mente y cuerpo van de la mano:** “la mente actúa por todo el cuerpo, lo psíquico está presente en el propio cuerpo y se manifiesta a través de éste” (Rosa Molina, 2021).
- **Pe efectos del estrés** en nuestro sistema inmunitario: el estrés crónico altera nuestra microbiota, produciendo inflamación, inhibe nuestra respuesta inmunitaria, nos debilita, y disminuye el tamaño del hipocampo empeorando la memoria (lo psicológico lleva a cambios físicos).
- **Falsa creencia:** “No es nada, es psicológico”. Es psicósomático.
- “Nuestro cuerpo expresa lo que no somos capaces de poner en palabras” (Rosa Molina, 2021).
- El cuerpo da señales → escuchar



LA SALUD MENTAL NO
TIENE UNA DEFINICIÓN
CERRADA Y CONCRETA



En general, podemos decir que se refiere a la **condición psicológica y emocional** de un individuo, que puede ser más o menos funcional, adaptativa, útil...



En general, una mejor SM repercutirá en un **mejor estado de ánimo y mayor satisfacción con la vida**, con los altibajos propios de reaccionar a lo que la vida nos trae.



Salud mental y felicidad no son lo mismo.
Trampa del positivismo tóxico

TEMPERAMENTO



Hay rasgos que nos pueden hacer más vulnerables al impacto de estresores: sensibilidad alta, temerosidad, timidez...

EXPERIENCIAS



Y hay experiencias que dañan nuestra salud mental de forma importante: abusos, negligencia en nuestro cuidado, abandono, sobreprotección... Especialmente en edades tempranas (mayor vulnerabilidad).

- **Muy importante conocernos y reflexionar sobre nuestra historia de vida y qué ha impactado en mi(+ y -).**
- **Buscar lo que necesito y lo que me fortalece**
- **Nada nos determina para siempre: tenemos mucho margen de acción (nuevas relaciones que nos cuidan, herramientas que vamos trabajando, potencial de cambio, ayuda profesional...).**
- **Siempre en la medida de lo posible, aceptando que no todas las piezas se pueden cambiar y dejándonos ayudar.**

NUESTRA
SALUD
MENTAL SE
CONSTRUYE
DURANTE
TODA LA VIDA

¿CUÁNDO HABLAMOS DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

La base es sana y tenemos problemas puntuales: tenemos una etapa en la que el estrés es frecuente y nos sentimos desgastados y al límite; pasamos por una relación conflictiva que daña nuestra autoestima; pasamos por una experiencia muy desagradable y empezamos a evitar revivirlo, a sentir miedo intenso, pesadillas...

La base está dañada y tenemos problemas más generalizados y significativos: sufrimos mucho ante cualquier pérdida porque vivimos una infancia con pérdidas traumáticas no acompañadas; nos sentimos poco valiosos y tendemos a no asumir retos, a evitar dar nuestra opinión...

**Puede haber una base genética.

Hay comportamientos que indican una mala salud mental aunque no sean diagnosticados como trastorno: pueden ser la antesala.

UNA DE LAS CLAVES PARA CUIDARNOS ES DARNOS CUENTA DE CUÁNDO EMPIEZAN A APARECER ESOS PROBLEMAS(SÍNTOMAS) Y EMPEZAR A TRABAJAR HERRAMIENTAS PARA QUE NO EMPEOREN

¿CUÁNDO HABLAMOS DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

- Solemos poner el límite de lo que es problemático en lo que nos parece que **se sale del EQUILIBRIO** (subjetividad).

Ej.- Cierta orden en nuestro día a día nutre la salud mental: **muy poco o en exceso la daña.**

Ej.- Conectar con nuestro cuerpo y sus señales (dolor, emociones, síntomas) nutre la salud mental: **no hacerlo nunca o estar obsesionados con ello la daña.**

- También lo identificamos con aquellos comportamientos que nos hacen **mantener el sufrimiento, evitar hacer cosas importantes**, que **interfieren de forma importante** en nuestras esferas vitales o que **escapan a nuestra capacidad de autogestión.**

Ej.- Comer compulsivamente y vomitar después.

Ej.- Jugar a videojuegos durante horas ocupando la mayoría de nuestro tiempo libre, desplazando lo demás.

Ej.- Aislarme de los demás para no sufrir pérdidas o conflictos.

Ej.- Evitar ir al médico por si me dicen que tengo algo malo.

DIFERENCIAR ENTRE MALESTAR ADAPTATIVO Y SEÑALES DE ALERTA

NUESTRA CAPACIDAD PARA TENER EXPERIENCIAS POSITIVAS, AGRADABLES, REPARADORAS...



NUESTRA CAPACIDAD DE TOLERAR Y GESTIONAR LAS ADVERSIDADES Y EL MALESTAR



EL MALESTAR FORMA PARTE DE LA VIDA Y TIENE UNA **FUNCIÓN BÁSICA Y ADAPTATIVA**

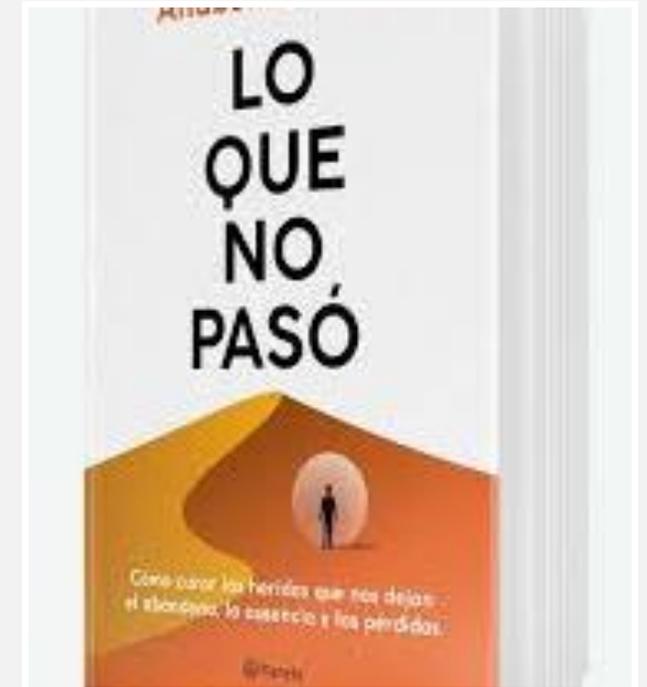


IMPORTANTE PARA NUESTRA SM QUE **TOLEREMOS CIERTO MALESTAR** Y QUE APRENDAMOS A CANALIZARLO, EXPRESARLO, ACEPTARLO...

REPARAR NUESTRAS HERIDAS

“No hay **exploración** más interesante que la de nosotros mismos, la de nuestras **raíces**, nuestra **historia**, nuestras claves internas...”

"A veces, el acto más valiente que puedes hacer es pedir ayuda" Brené Brown



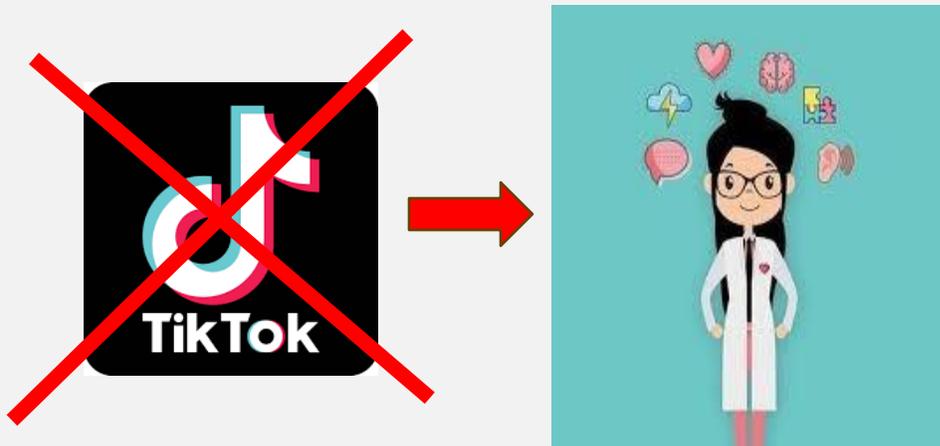
RECONOCER NUESTRAS HERIDAS Y AYUDARNOS A SANARLAS

HERIDAS	REPERCUSIÓN EN LA ADULTEZ
ABANDONO	Soy dependiente. Me asusta la soledad.
RECHAZO	Siento que no pertenezco. Me da miedo la intimidad por si vuelven a dañarme.
HUMILLACIÓN	Me cuesta mucho aceptarme. Siento inseguridad.
TRAICIÓN	No confío. Controlo en exceso. Anticipo lo malo que puede ocurrir.
INJUSTICIA	Soy rígido. Me enfado con facilidad.



Tu salud mental es demasiado valiosa para dejarla en manos de la incertidumbre.

Autodiagnosticarse y confiar en fuentes no sanitarias puede llevar a errores graves y poner en riesgo tu bienestar.



Sólo los profesionales de la salud están capacitados para evaluar y tratar adecuadamente tus síntomas.

¿¿PODEMOS ACTUAR PARA CONSTRUIR UNA MEJOR SALUD MENTAL??



*Más vale
prevenir que
curar.*

ACTUAR DESDE LA PREVENCIÓN Y NO
ESPERAR A ENCONTRARSE MAL

CUANDO YA NOS ENCONTRAMOS MAL:
PEDIR AYUDA

**HERRAMIENTAS PARA
CONSTRUIR SALUD
MENTAL
Y BIENESTAR**





OBSERVARNOS
Y
CONOCERNOS

¿QUÉ ES AUTOCONOCIMIENTO?

- El autoconocimiento es un **proceso**: no es algo estanco, que tengo o no tengo, es un proceso que nunca termina.
- Es una **actitud**: de conexión con uno/a mismo/a y de escucha hacia dentro y hacia fuera (Ej.- Reconocimiento, críticas...).
- Implica ir conociendo **diversas áreas de nuestro funcionamiento**:
 - Nuestros principales **rasgos de personalidad**.
 - Nuestras **fortalezas personales**.
 - Nuestras **limitaciones, defectos...**
 - Nuestras **creencias nucleares**, nuestros **valores...**
 - Nuestros **gustos y preferencias**.
 - Lo que **nos daña**.
 - Etc.

EJERCICIO DE REFLEXIÓN:

Una de mis principales FORTALEZAS es...

Una de mis principales LIMITACIONES es...

Una de las cosas que MÁS ME GUSTA hacer es...

Uno de mis principales MIEDOS es...

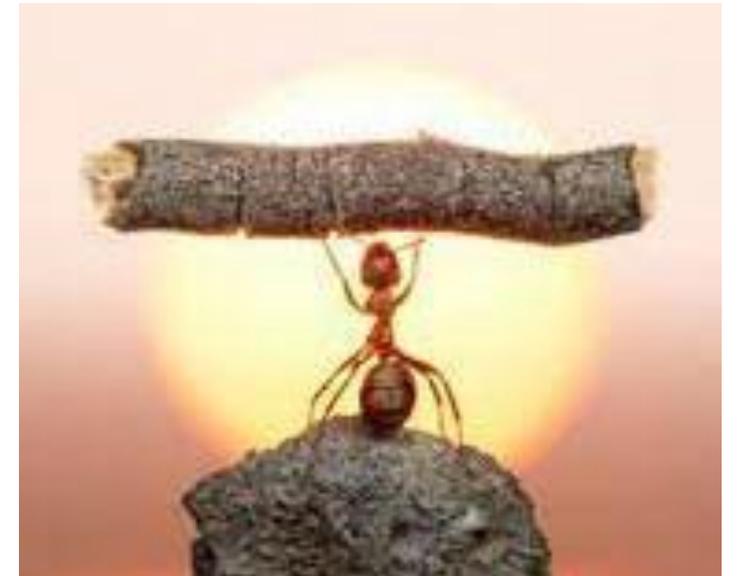
FORTALEZAS Y DEBILIDADES

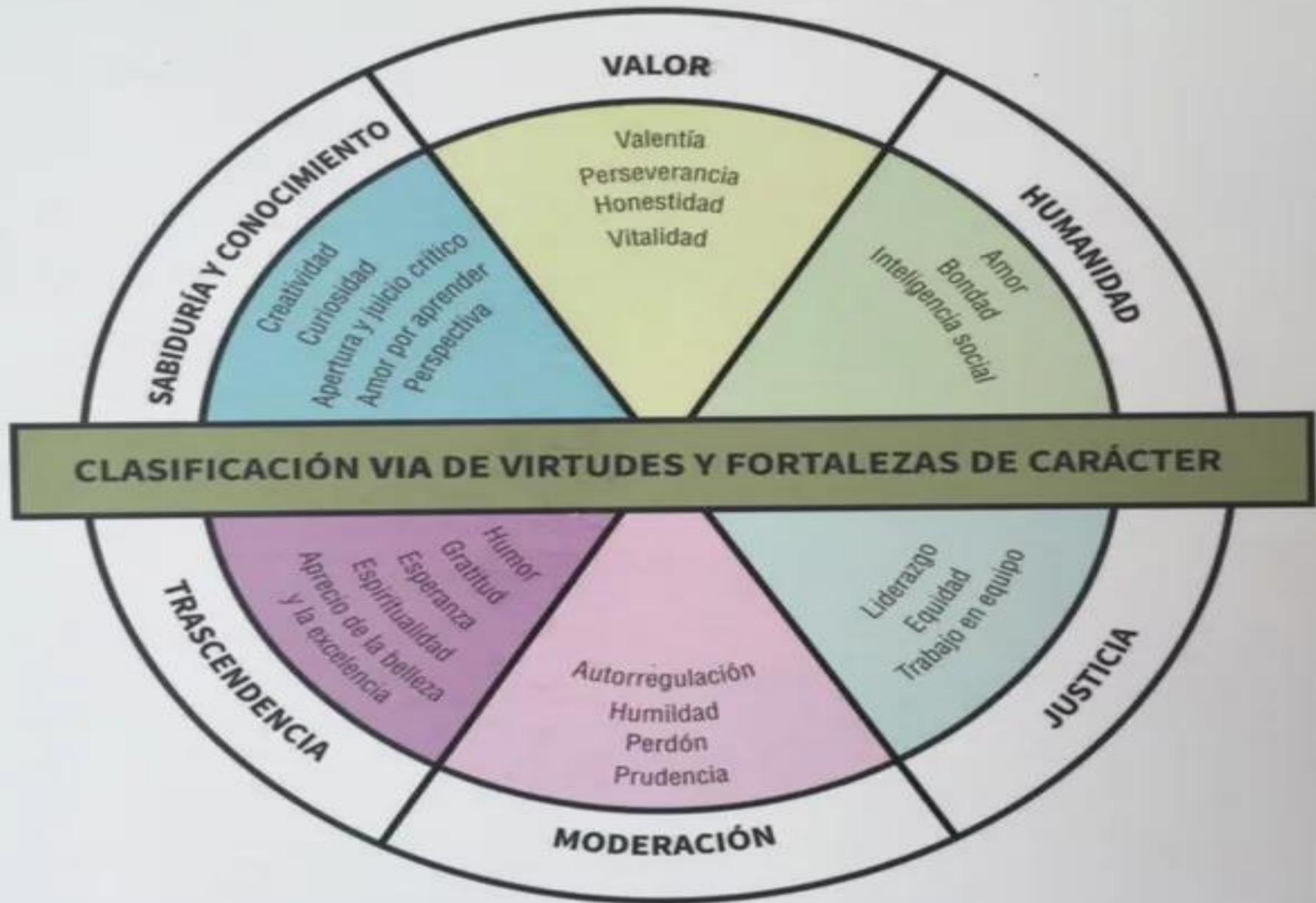
- Todas las personas tenemos partes o aspectos en los que **funcionamos mejor**: talento, virtudes, fortalezas...

Ej.- Optimismo, perseverante, amable, empático/a, honesto/a...

- Y todas las personas tenemos aspectos que **funcionan peor**, debilidades, limitaciones...

Ej.- Pesimismo, procrastinador/a, obstinado/a, con tendencia a malos hábitos...





VIA24

¡CUIDADO CON LAS ETIQUETAS!

- El problema de las etiquetas personales es:
 - Que **nos encasillen**, que no nos permitan ser de una forma diferente a lo que ellas nos dicen. Ej.- Soy fuerte: no me permito la debilidad, no puedo llorar delante de otras personas...
 - Que **no nos dejen ver cuándo respondemos de formas diferentes**. Ej.- Soy despistada: veo mucho más cuándo me olvido de algo, cuando pierdo cosas...
- Cuanto **más flexibles** seamos en describir nuestros rasgos, **mejor** podremos afrontar los problemas, desafíos y metas que tengamos.
- **Flexibilizando** estas maneras tan rígidas de definirnos podremos **adaptarnos a cada situación de forma particular**, sin necesidad de mantener esa etiqueta que nos dice quiénes somos y cómo debemos actuar.

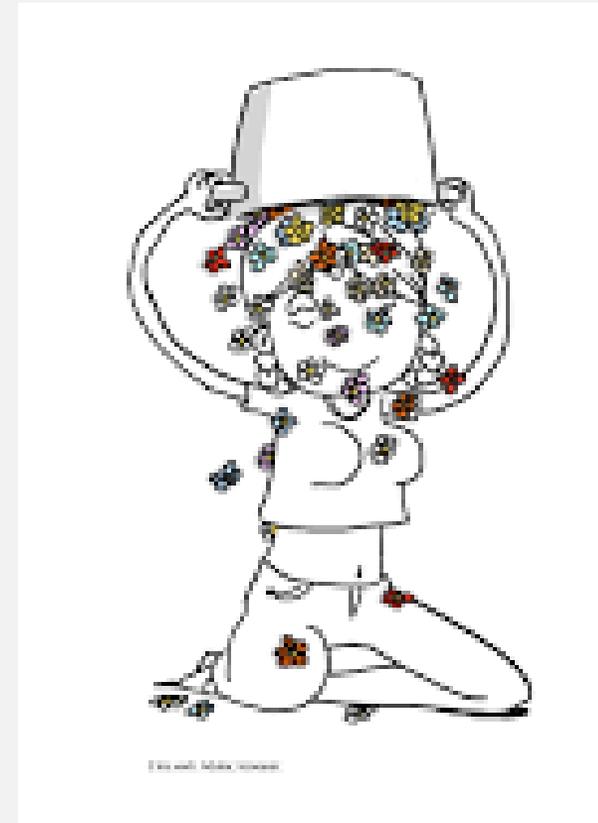


Ejercicio

TU MEJOR “YO”

Piensa durante unos minutos sobre episodios importantes de tu vida y escoge un momento en el que tu ejecución fuera muy buena, un momento en el que estuvieras muy bien y te sintieras orgulloso/a de tí mismo/a.

- ❖ ¿Qué ocurrió?
- ❖ ¿Cómo te sentiste?
- ❖ ¿Qué fortalezas pusiste en marcha?



Modelo PERMA (M.Seligman)

**EMOCIONES
POSITIVAS:**

capacidad
para generarlas
y buscarlas
activamente.

**COMPROMISO,
ENTREGA:**

con la búsqueda de
experiencias
óptimas,
importantes
para nosotros,
implicación
en ellas.

SENTIDO:

búsqueda de
sentido,
significado
y propósito
en nuestra vida

**RELACIONES
POSITIVAS:**

cantidad de
tiempo
en interacción
agradable
con otras
personas,
vínculos
positivos,
apoyo,
cohesión

LOGROS:

sentirnos
y comportarnos
activamente
en la realización
de nuestras metas.

BIENESTAR

Modelo PERMA (M.Seligman)

EMOCIONES POSITIVAS:
capacidad para generarlas y buscarlas activamente.

COMPROMISO, ENTREGA:
con la búsqueda de experiencias óptimas, importantes para nosotros, implicación en ellas.

SENTIDO:
búsqueda de sentido, significado y propósito en nuestra vida

RELACIONES POSITIVAS:
cantidad de tiempo en interacción agradable con otras personas, vínculos positivos, apoyo, cohesión

LOGROS:
sentirnos y comportarnos activamente en la realización de nuestras metas.

BIENESTAR

EJERCICIO DE REFLEXIÓN



¿QUÉ EMOCIÓN HAS SENTIDO HOY?



¿QUÉ EMOCIONES SUELEN ESTAR MÁS PRESENTES EN TU DÍA A DÍA?



¿SUELES CONECTAR CON ELLAS? ¿TE PREGUNTAS QUÉ MOTIVO TIENEN?



¿SIENTES QUE LAS EMOCIONES TE DESBORDAN? ¿TIENDES MÁS A TAPARLAS?

NUESTRAS EMOCIONES



¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LAS EMOCIONES?

- PARA POTENCIAR LAS EMOCIONES AGRADABLES, NECESITAMOS REGULAR LAS DESAGRADABLES
- Las emociones cumplen una **función de supervivencia**: nos aportan información sobre nuestras experiencias en relación con lo que nos rodea y con nosotros mismos.
- Todas las emociones son **buenas y útiles**, pero las hay **agradables y desagradables**
- Información  Manejo emocional.
- Proporción 1:3



EMOCIONES BÁSICAS

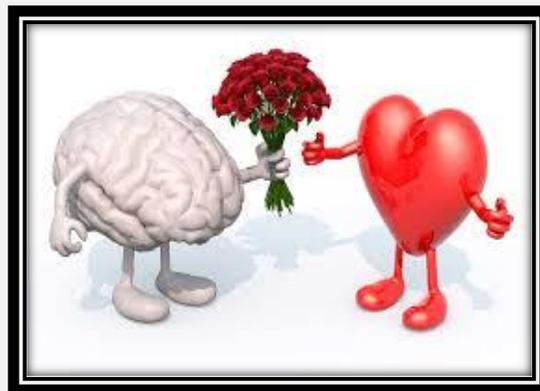


- **ALEGRÍA:** Cuando conseguimos algo que es bueno para nosotros. Ej.- Aprobar un examen.
- **TRISTEZA:** Pérdidas. Ej.- Ruptura de pareja.
- **ENFADO:** Injusticia, agresión. Ej.- Alguien se cuela.
- **MIEDO:** Amenaza, valoración de nuestros recursos. Ej.- Rumor de despido.
- **ASCO:** Rechazo. Ej.- Alimento en mal estado; Crimen.
- **SORPRESA:** Algo inesperado. Ej.- Regalo.

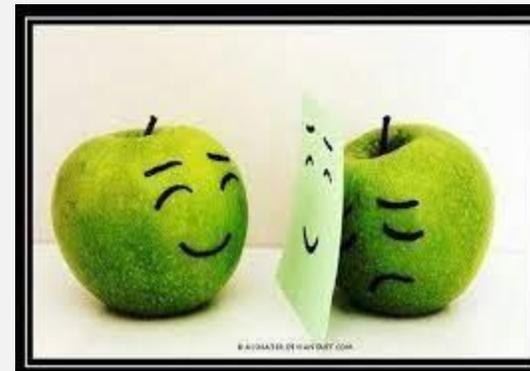


Dejarse llevar por
las emociones:
**LA EMOCIÓN
TOMA EL
CONTROL**

“INCUBAR”



Conectar con mis
emociones y hacer
cosas que me
ayuden a regularlas:
**GESTIONO MIS
EMOCIONES**



Evitar, suprimir o
controlar las
emociones:
**BLOQUEO MIS
EMOCIONES**

“EMBOTELLAR”

EL COSTE DE UN INADECUADO MANEJO EMOCIONAL

Suprimir nuestras emociones, **bloquearlas**, hacer el esfuerzo de **controlarlas**, de evitar que aparezcan o se expresen tiene un **altísimo coste** para nuestro cerebro.

Esa energía invertida en esto nos va a ir debilitando: disminuye la energía para otras cosas, resta rendimiento, concentración, dificulta el descanso reparador, la resolución de problemas, la creatividad...

Agotamiento mental, emocional y físico.

Las emociones pueden tomar el control: disfuncional.

¿EJEMPLOS?

No expresar lo que sentimos e intentar disimularlo puede hacernos “tragar” las emociones y que esa energía se nos vuelva en contra.

Evitar lo que nos da miedo hará que cada vez nuestro temor sea más intenso y nos sintamos menos capaces.

Evadirnos de nuestras emociones “anestesiándolas” hará que cada vez estemos menos conectados y tengamos síntomas psicósomáticos...

Muchas veces lo que hacemos en la gestión del malestar, lo va incrementando y nos va bloqueando.



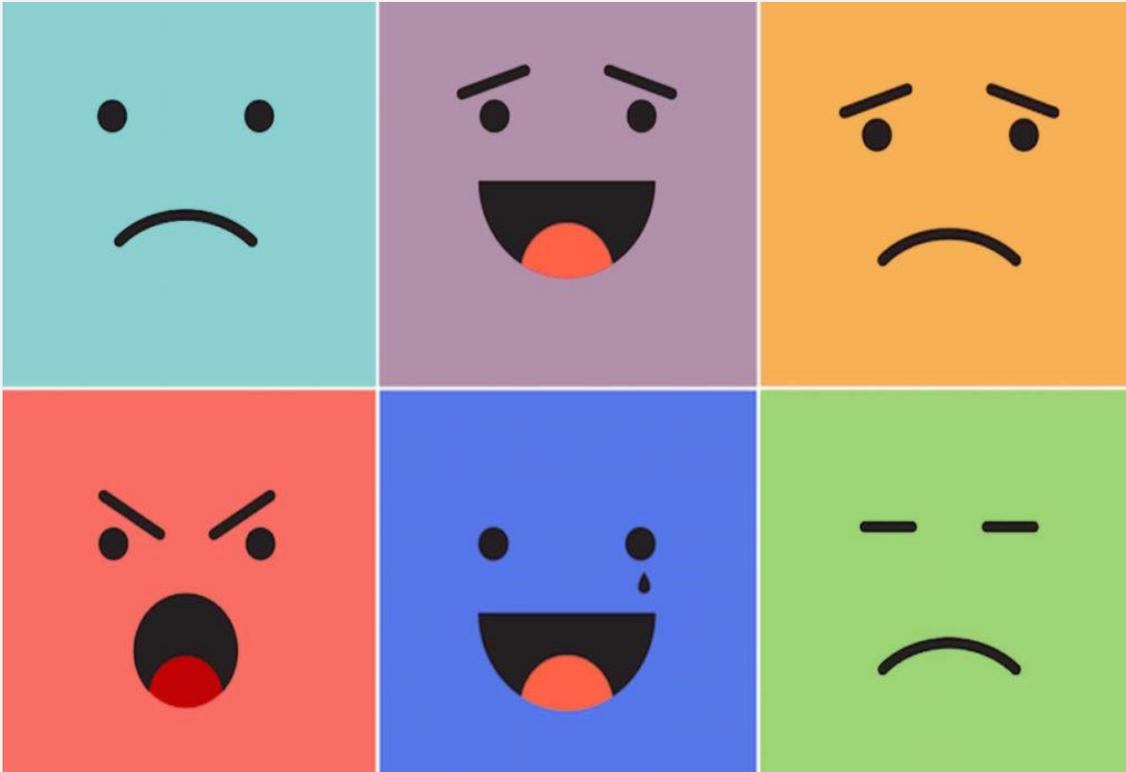
EJERCICIO DE REFLEXIÓN

- ¿Qué hago cuando estoy triste?
- ¿Qué hago cuando me enfado?
- ¿Qué hago cuando me estreso?
- ¿Me ayuda?

EJERCICIO



APRENDER A MANEJAR EMOCIONES: PROCESO BÁSICO DE REGULACIÓN EMOCIONAL



1. Conectar con la emoción

- Escuchar nuestro cuerpo: las emociones producen sensaciones corporales
- Permitirnos sentir la emoción: no rechazarla
- Ponerle nombre

2. Analizar la emoción

- ¿De qué me informa esta emoción?
- Poner lo que sentimos en palabras

3. Regular la emoción

- ¿Qué necesito en este momento?
- ¿Qué puedo hacer con esta emoción que sea útil y me ayude?

PROCESO EMOCIONAL BÁSICO: EJEMPLO

- **FASE 1: CONECTAR CON LA EMOCIÓN**

- Escuchar a nuestro cuerpo: Ej.- Siento calor, mi corazón se acelera, noto tensión en los músculos...
- Permitirnos sentir la emoción: no rechazarla.
- Ponerle nombre: Ej.- Rabia

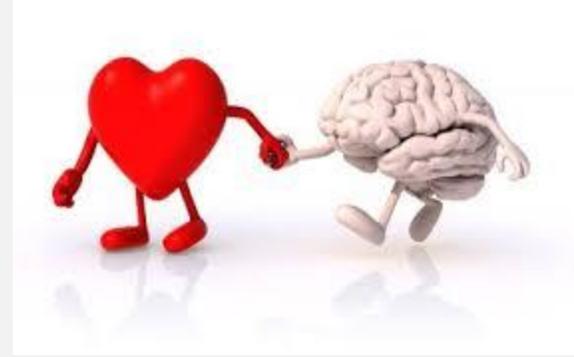
- **FASE 2: ANALIZAR LA EMOCIÓN**

- ¿De qué me informa esta emoción? Ej.- Mi compañero me ha criticado de mala manera.
- Poner lo que sentimos en palabras. Ej.- “Siento que no me ha tratado bien, me he sentido atacada”.

- **FASE 3: REGULAR LA EMOCIÓN**

- ¿Qué necesito en este momento? Ej.- Necesito defenderme y dejarle claro que me he sentido mal.
- ¿Qué puedo hacer con esta emoción que sea útil y me ayude? Ej.- Hablar con él o escribirle un correo.

ACEPTAR MIS EMOCIONES (DARME PERMISO PARA SENTIR TODAS LAS EMOCIONES)



- Cuando le digo a una emoción que no es bienvenida, que **me avergüenzo de ella** o que **me produce mucho rechazo**, puedo ir creando estrategias para ir “tapándola” o generar otras emociones desagradables añadidas (Ej.- miedo al miedo, vergüenza...).
- Otras formas: me “anestésio” con alcohol, fármacos, drogas... Series, internet...
- Es muy importante identificar **qué emociones no nos permitimos sentir**: trabajar para “reconciliarnos” con ellas.
- *Emociones “manta”*: emociones que vamos poniendo por encima de las que no queremos para que sean más tolerables para nosotros. *Ejemplos.

“EMOCIONES MANTA”: EJEMPLOS

EN EL TRABAJO NO
TENGO BUENA
SENSACIÓN COMO
ANTES Y CREO QUE
PODRÍA HABERLO
HECHO MEJOR

EMOCIÓN SECUNDARIA: ENFADO/ESTRÉS.

**EMOCIÓN PRIMARIA: INCOMPETENCIA,
FRACASO.**

¿PARA QUÉ PUEDE APARECER ESA EMOCIÓN SECUNDARIA?

¿ES CONSTRUCTIVA PARA MÍ?

“EMOCIONES MANTA”: EJEMPLOS

SE MUERE MI MADRE QUE
HA SIDO DEPENDIENTE
DURANTE AÑOS

EMOCIÓN SECUNDARIA: CULPA.

EMOCIÓN PRIMARIA: ALIVIO.

¿PARA QUÉ PUEDE APARECER ESA EMOCIÓN SECUNDARIA?

¿ES CONSTRUCTIVA PARA MÍ?

“EMOCIONES MANTA”: EJEMPLOS

MI PAREJA ME HA
MIRADO EL MÓVIL Y NO
ES LA 1º VEZ QUE HACE
ALGO DEL ESTILO

EMOCIÓN SECUNDARIA: CULPA.

**EMOCIÓN PRIMARIA: DECEPCIÓN,
HUMULLACIÓN.**

¿PARA QUÉ PUEDE APARECER ESA EMOCIÓN SECUNDARIA?

¿ES CONSTRUCTIVA PARA MÍ?

¿POR QUÉ APARECE UNA EMOCIÓN SECUNDARIA?

- Porque no aceptamos la emoción primaria (porque choca con nuestros valores, porque no nos parece adecuado sentir eso). Ej.- Sentir alivio cuando se muere alguien querido.
- Porque hemos aprendido a huir de esa emoción.
- Porque aceptar y analizar esa emoción primaria nos daría una información y nos impulsaría a hacer algo que nos cuesta. Ej.- Aceptar que me siento menospreciado/a por mi pareja me llevaría a hablar con ella, a plantearme dejar la relación...

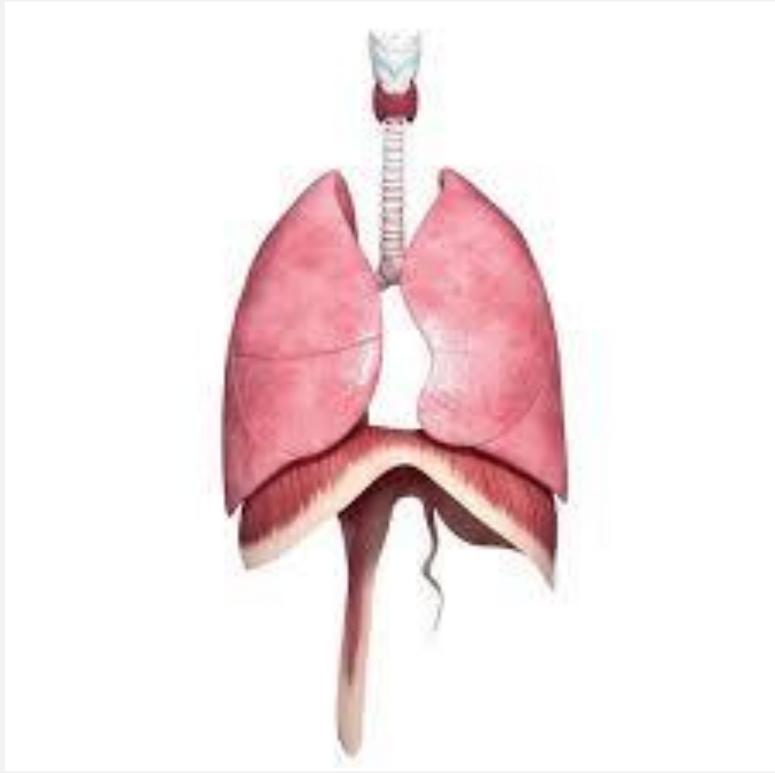
¡CUIDADO CON EL POSITIVISMO TÓXICO!



- Podemos funcionar mal si siempre nos enfocamos a hacer, a solucionar, a luchar, a ver lo positivo.
- **Nos impide conectar con el malestar que es sano.**
- A veces hay que aceptar, hay que “aflojar”, hay que rendirse...

CONTIGO Y CON LOS DEMÁS... HUYE DEL POSITIVISMO TÓXICO

Positivismos tóxicos	Aceptación y validación no tóxica
«No pienses en ello, ¡mantente positivo!».	«Describe lo que estás sintiendo, te escucho».
«¡No te preocupes, sé feliz!».	«Veo que estás muy estresado, ¿puedo hacer algo?».
«El fracaso no es una opción».	«El fracaso es parte del crecimiento y el éxito».
«Al final todo saldrá bien».	«Esto es muy difícil, estoy pensando en ti».
«¡Solo energía positiva!».	«Estoy aquí para lo bueno y lo malo».
«¡Si yo puedo hacerlo, tú también puedes!».	«La historia, las habilidades y las limitaciones de cada persona son diferentes, y eso está bien».
«Elimina la negatividad».	«El sufrimiento es parte de la vida, no estás solo».
«Busca el lado positivo».	«Estoy aquí para ti».
«Todo ocurre por una razón».	«¿Cómo puedo apoyarte durante este momento difícil?».
«Podría ser peor».	«Vaya mierda, siento mucho que estés pasando por eso».



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN 4-7-8

Ejercicio:

¿cuántas emociones agradables
conocemos? ¿cuál/es he sentido hoy?



EJEMPLOS:

Pasión, Serenidad, Ternura, Esperanza, Amor,
Protección, Agradecimiento, Alegría, Satisfacción,
Tranquilidad, Ilusión, Respeto, Interés, Deseo,
Sorpresa, Seguridad, Orgullo, Aceptación, Alivio,
Relajación, Entusiasmo, Cariño, Excitación, Calma...

**BUSCARLAS ACTIVAMENTE EN NUESTRO
DÍA A DÍA.**

BUSCA ACTIVAMENTE LAS EMOCIONES POSITIVAS



- ✓ Colchón amortiguador del estrés en el sistema inmune
- ✓ Actitud proactiva a la hora de buscarlas día a día
- ✓ Micro-lupa
- ✓ Endorfinas, serotonina y adrenalina
- ✓ Propuesta de ejercicio NOCTURNO:
DIARIO DE AGRADECIMIENTO
Anota en 1 minuto todas las cosas que hayan sucedido en la última semana por las que te sientas agradecido/a

Modelo PERMA (M.Seligman)

EMOCIONES POSITIVAS:

capacidad
para generarlas
y buscarlas
activamente.

COMPROMISO, ENTREGA:

con la búsqueda de
experiencias
óptimas,
importantes
para nosotros,
implicación
en ellas.

SENTIDO:

búsqueda de
sentido,
significado
y propósito
en nuestra vida

RELACIONES POSITIVAS:

cantidad de
tiempo
en interacción
agradable
con otras
personas,
vínculos
positivos,
apoyo,
cohesión

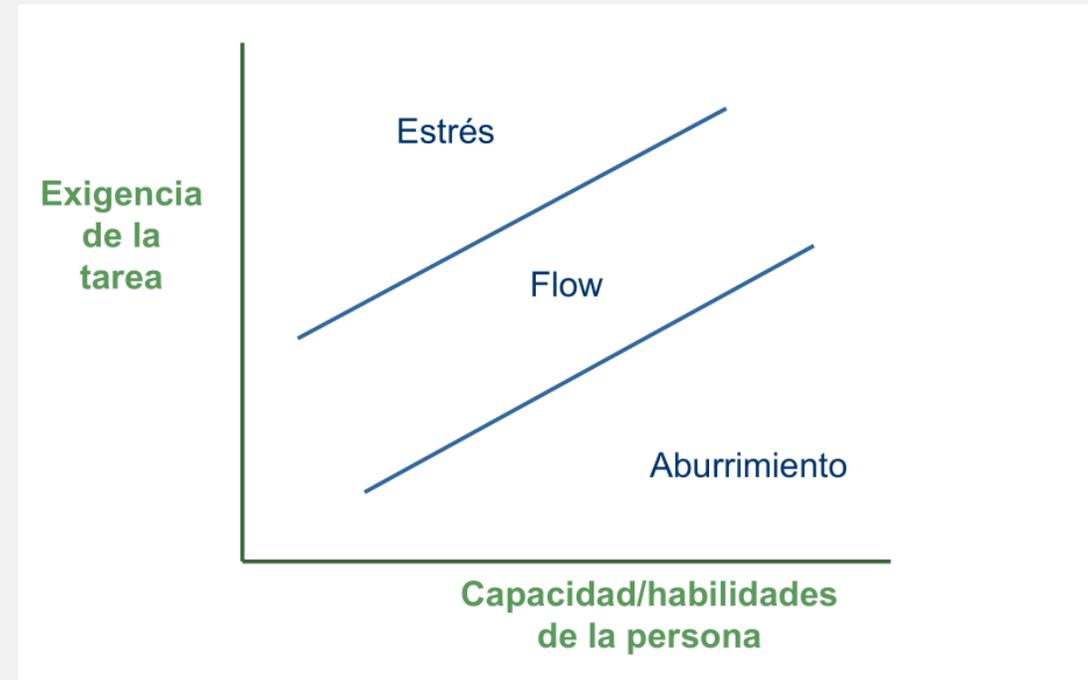
LOGROS:

sentirnos
y comportarnos
activamente
en la realización
de nuestras metas.

BIENESTAR

2.COMPROMISO, ENTREGA

- Concentrarnos en tareas a las que nos entregamos, que nos hacen “desconectar” del mundo exterior e, incluso, de nuestros pensamientos.
- Estado de “FLUÍR”: nos “fundimos” con la tarea, nos dejamos llevar por ella.
- EJEMPLOS:
 - Nadar, correr, bailar...
 - Escribir, leer, conversación interesante...
 - Cocinar, hacer bricolaje...
 - Tocar un instrumento, escuchar música...



- FACILITADORES: Actividades que nos apasionan, en las que nos concentramos con facilidad, que nos salen de forma natural, que suponen cierto reto...

- ¿Crees que tienes facilidad para entrar en este estado?
 - ¿Qué actividades te lo producen?



- **DEFINIR OBJETIVOS Y COMPARTILOS CON LOS DEMÁS AUMENTA EL NIVEL DE COMPROMISO**



- Los objetivos SMART son una herramienta eficaz para **establecer metas claras y alcanzables.**
- **Específicos** (Specific): Define claramente qué quieres lograr. Ejemplo: "Quiero mejorar mi nivel de inglés."
- **Medibles** (Measurable): Establece criterios para medir tu progreso. Ejemplo: "Quiero alcanzar un nivel B2 en el examen de inglés."
- **Alcanzables** (Achievable): Asegúrate de que tu objetivo sea realista y posible de alcanzar. Ejemplo: "Voy a estudiar inglés durante una hora cada día."
- **Relevantes** (Relevant): Asegúrate de que tu objetivo sea importante para ti y esté alineado con tus valores y metas a largo plazo. Ejemplo: "Mejorar mi inglés me ayudará a avanzar en mi carrera profesional."
- **Temporales** (Time-bound): Establece un plazo para alcanzar tu objetivo. Ejemplo: "Quiero alcanzar el nivel B2 en inglés en los próximos seis meses."

EJERCICIO VISUALIZACIÓN



Modelo PERMA (M.Seligman)

EMOCIONES POSITIVAS:

capacidad para generarlas y buscarlas activamente.

COMPROMISO, ENTREGA:

con la búsqueda de experiencias óptimas, importantes para nosotros, implicación en ellas.

SENTIDO:
búsqueda de sentido, significado y propósito en nuestra vida

RELACIONES POSITIVAS:

cantidad de tiempo en interacción agradable con otras personas, vínculos positivos, apoyo, cohesión

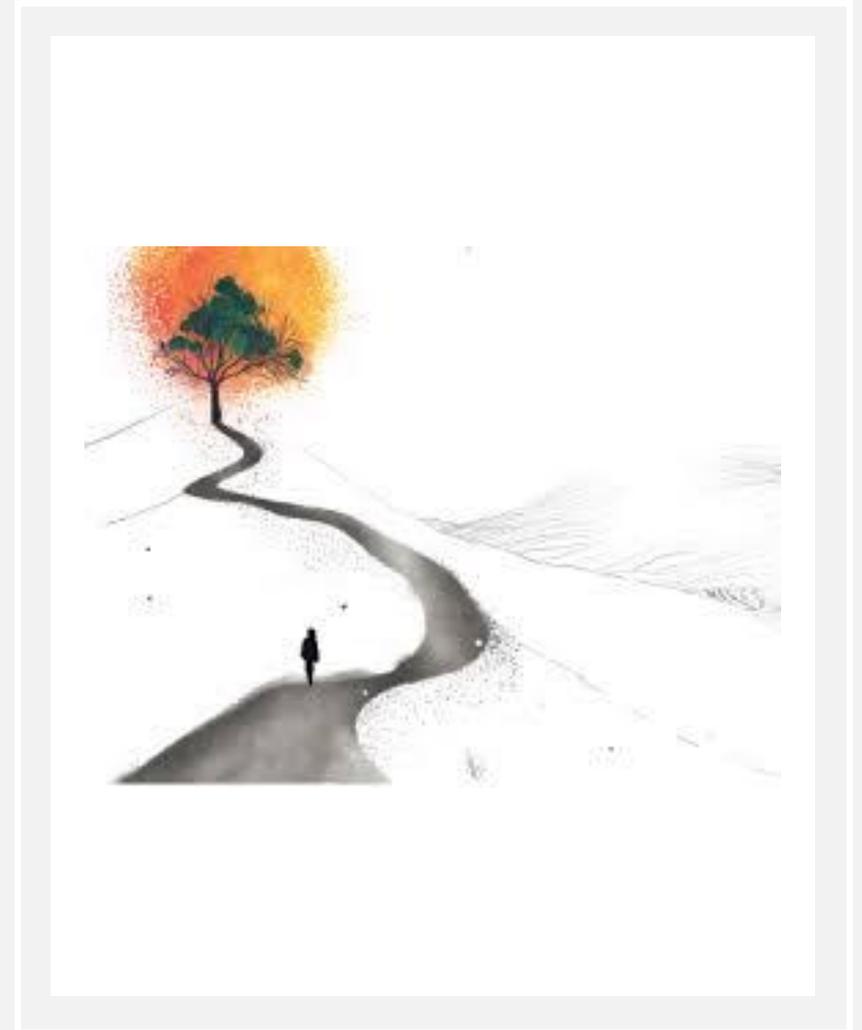
LOGROS:

sentirnos y comportarnos activamente en la realización de nuestras metas.

BIENESTAR

3.SENTIDO Y SIGNIFICADO

- **Obtener significado en las experiencias que vivimos.**
- Ej.- ¿Para qué me sirve tener este problema? Para aprender, fortalecerme, darme cuenta del apoyo de la gente, valorar más lo que va bien...
- ¿Qué sentido tiene mi trabajo? Ayudar a otras personas, aprender, conocer mejor a las personas...
- **Realizar aquello que tiene un sentido para nosotros.**
- Ej.- ¿Qué es importante para mí? La solidaridad, tener un hijo, cuidarme, ser feliz...
- Acciones que lo reflejen: voluntariado, dedicarme tiempo, cuidarme...



“TRES
CAMINOS PARA
ENCONTRAR
SENTIDO” ...
(LOGOTERAPIA,
V. FRANKL)

- **Hacer o producir algo: “valores creativos”**. Ej.- Escribir un libro, hacer una coreografía, diseñar un jardín, tener un hijo, emprender un negocio o proyecto...
- **Vivenciar algo o amar a alguien: “valores vivenciales”**. Ej.- Viajar, comer, estar con la gente que quiero, disfrutar de mi trabajo, una conversación interesante...
- **Afrontar situaciones difíciles con una actitud constructiva: “valores de actitud”**. Ej.- Aprender de un error, afrontar un problema como un reto, como algo de lo que aprender, aceptar cierto malestar...

- “Nosotros que vivimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón reconfortando a los demás, entregando su último pedazo de pan.

Tal vez fueran escasos en número, pero dan pruebas suficientes de que a un hombre se le puede arrebatar todo menos una cosa: la última de las libertades humanas, **elegir su propia actitud en cualquier circunstancia ; elegir su propio camino**”.

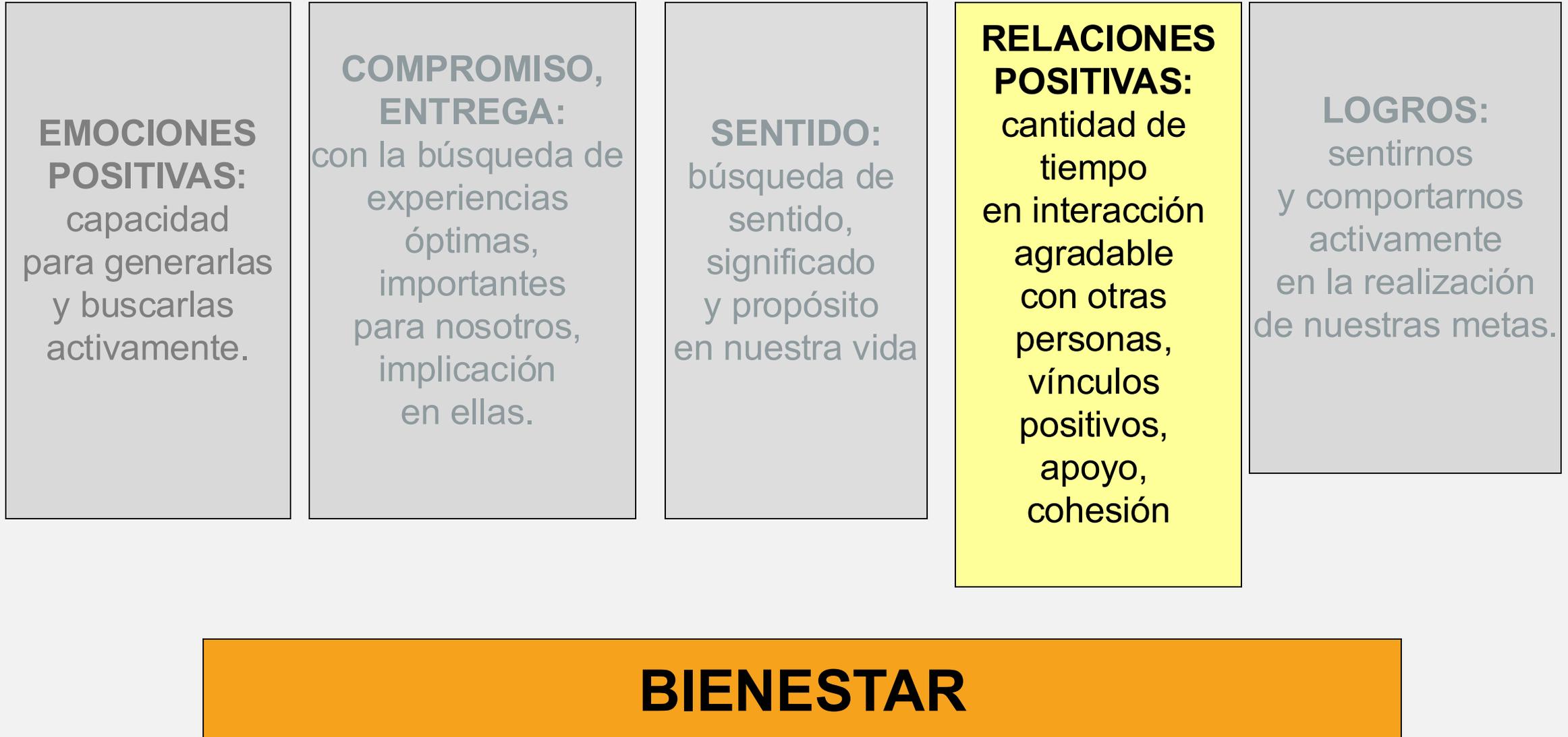
- V. Frankl.



EJERCICIO:
“PORTADORES DE SENTIDO”

- Aquellas **cosas, personas, actividades, valores...** que dan un claro sentido a nuestra vida.
- Escribe algunos de tus principales “portadores de sentido”.
- Escribe palabras asociadas a ellos (por separado).
Ej.- Mi hija: amor, luz, lucha, responsabilidad...
Ej.- Aprender: curiosidad, superación, bienestar...

Modelo PERMA (M.Seligman)



4.RELACIONES POSITIVAS:

Somos la especie más dependiente del planeta.
Necesitamos a los demás para vivir.

Las relaciones sanas reparan daños emocionales.

El mayor malestar humano viene de los conflictos entre personas

No pertenencia a grupo →
miedo al rechazo



RELACIONES “ROJAS”

Personas que **socavan** nuestro bienestar, **minan** nuestra energía

RELACIONES “AMARILLAS”

Personas que en algunos aspectos **dificultan** nuestro bienestar

RELACIONES “VERDES”

Personas que **NUTREN** y potencian nuestro bienestar

RELACIONES “ROJAS”

Personas que **socavan** nuestro bienestar, **minan** nuestra energía

**ELIMINAR
PROTEGERME**

- Nos aporta mayoritariamente emociones negativas (culpa, angustia, miedo, tristeza...).
- No nos sentimos libres para ser como somos (sentimos juicio, castigo, conflicto).
- No nos ayuda a avanzar, a crecer, a realizar nuestras metas...
- No podemos hablar y comunicarnos sin miedo, con libertad.
- Sentimos que esa persona tiene un poder excesivo sobre nosotros, dependemos de su opinión, aprobación...
- Hay faltas de respeto importantes (control, engaño, agresión verbal o física, prohibiciones...).

RELACIONES “AMARILLAS”

Personas que en algunos aspectos **dificultan** nuestro bienestar

**MANEJAR,
MEJORAR**

- Nos aporta emociones agradables, buenos momentos, apoyo, pero hay conflictos, incompatibilidades, que dificultan la relación.
- Se puede hablar sobre ello pero puede que no se llegue a una solución o entendimiento.
- Son relaciones en las que puede haber una buena base de cariño, respeto, apoyo, pero también de sufrimiento y discusiones por esos conflictos sin resolver.

RELACIONES “VERDES”

Personas que **NUTREN** y potencian nuestro bienestar

**POTENCIAR,
NUTRIR**

- Personas con las que nos sentimos mayoritariamente bien, apoyados, comprendidos, tenidos en cuenta, valorados...
- Hay una comunicación clara y respetuosa, con libertad para hablar de cualquier tema.
- Nos sentimos libres de ser como somos.
- Tenemos espacios comunes y también espacios personales, con otras personas...
- Sentimos ganas de estar con el otro, no necesidad ni dependencia.
- Esa persona nos impulsa a conseguir lo que es importante para nosotros, se alegra de nuestros logros.
- Hay sinceridad, valores compartidos...

REFLEXIÓN: Dibuja los tres cuadros (rojo, verde y amarillo) y escribe dentro de cada uno relaciones que tengas o hayas tenido en el pasado que identifiques en cada una de ellas.

¿QUÉ NECESITAMOS PARA RELACIONARNOS DE UNA MANERA MÁS SANA?

Autoconocimiento y autoestima
(para defender lo que necesito y protegernos de lo que nos daña)

Inteligencia
emocional

Conocimiento
derechos
asertivos básicos

Comunicación
asertiva (hacer
críticas, expresión
emocional
positiva...)

Empatía

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



1. Observación: Describe la situación de manera objetiva, sin juicios ni evaluaciones.

Ejemplo: "Cuando llegas tarde a nuestras reuniones..."



2. Sentimientos: Expresa cómo te sientes en relación con la situación.

Ejemplo: "...me siento frustrado y preocupado..."



3. Necesidades: Identifica las necesidades, valores o deseos que están detrás de tus sentimientos.

Ejemplo: "...porque valoro la puntualidad y la eficiencia en nuestro trabajo."



4. Petición: Realiza una solicitud clara y concreta para mejorar la situación.

Ejemplo: "¿Podrías avisarme con antelación si vas a llegar tarde?"

EMPATIA



ESCUCHAR
ACTIVAMENTE



NO JUZGAR, CONECTAR
CON LAS EMOCIONES



REACCIONAR ANTE LAS
EMOCIONES



COMPRENDER, ACLARAR
EL SENTIDO (PREGUNTAS
NO INVASIVAS)

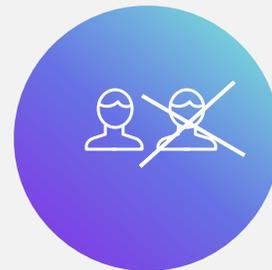
Conectamos con la emoción del otro pero sin delicadeza. Ej.- “Estoy preocupado por mi padre” ----- “¡No me extraña! yo creo que le pasa algo grave, ¿eh?”



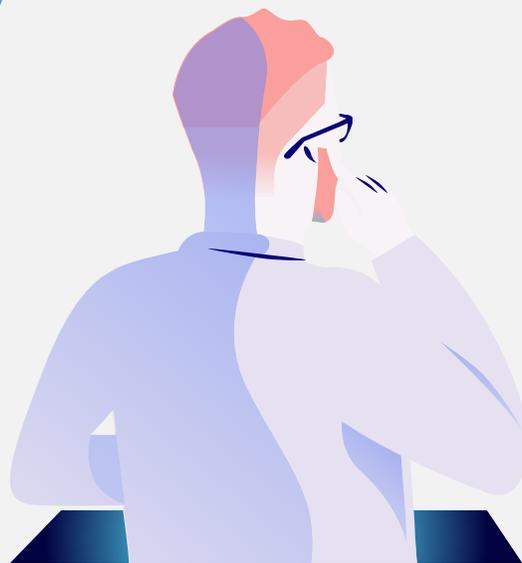
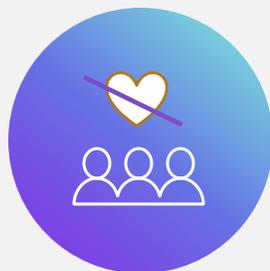
Una persona me muestra una emoción y yo no la tengo en cuenta en mi interacción con ella. Ej.- Está seria y yo me río sin parar.



Una persona me habla de sí misma y yo le contesto desde mí, sin tenerle en cuenta. Ej.- “Me duele la cabeza”, “¡A mí sí que me duele!”.



Negamos la emoción que la otra persona está sintiendo. Ej.- “Me siento fatal por lo que me ha hecho” ----- “Venga, no le des más vueltas que tampoco es para tanto”.



Le damos la razón al otro sin más: ser empático no significa estar de acuerdo con la otra persona, puedo ponerme en tu lugar y no compartir lo que te pasa, no comprenderlo... Ej.- Tu amiga lo ha dejado con su novio y está muy triste. A ti no te gustaba él pero puedes ponerte en su lugar y sintonizar con su tristeza aunque tú lo que sientas sea muy diferente.



No somos empáticos cuando...

EXPRESIÓN EMOCIONAL POSITIVA

¡¡GRACIAS!!



- Para cubrir sus necesidades de reconocimiento, valoración, afecto, protección, aceptación...
- Agradecer a los demás lo que nos dan refuerza mucho nuestras relaciones porque nos gusta ser reconocidos y porque dejamos claro al otro lo que nos hace sentir bien, aumentando las probabilidades de que lo siga haciendo
- *“Me encanta hablar contigo”.*
- *“Estoy muy a gusto contigo”.*
- *“¡Qué bien me lo he pasado hoy!”*
- *“Me siento orgulloso de ti”.*
- *“Te quiero mucho”.*
- *“¡Eres un encanto!”.*
- *“Me gusta mucho estar contigo”.*
- *“Gracias por escucharme”.*

Modelo PERMA (M.Seligman)

EMOCIONES POSITIVAS:

capacidad
para generarlas
y buscarlas
activamente.

COMPROMISO, ENTREGA:

con la búsqueda de
experiencias
óptimas,
importantes
para nosotros,
implicación
en ellas.

SENTIDO:

búsqueda de
sentido,
significado
y propósito
en nuestra vida

RELACIONES POSITIVAS:

cantidad de
tiempo
en interacción
agradable
con otras
personas,
vínculos
positivos,
apoyo,
cohesión

LOGROS:

sentirnos
y comportarnos
activamente
en la realización
de nuestras metas.

BIENESTAR

5. LOGROS

Conseguir nuestras metas, ganar, tener éxito en lo que es importante para nosotros.

Conectar con lo que hemos logrado a lo largo de nuestra vida.

Sentir y valorar lo que nosotros hemos hecho/hacemos para conseguir esos retos.

Valor fundamental: esfuerzo (no desde el sacrificio sino desde la implicación)

EJERCICIO: “LO QUE SALIÓ BIEN” (SELIGMAN)



Cada noche durante 1 semana, reserva 10 minutos antes de dormir y escribe 3 cosas que salieron bien durante el día y por qué fue así

¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN!

ainhoa.romero@urjc.es



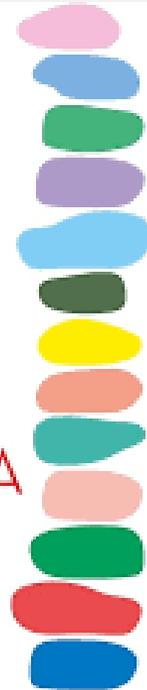
ALGUNOS LIBROS MÁS PARA PROFUNDIZAR



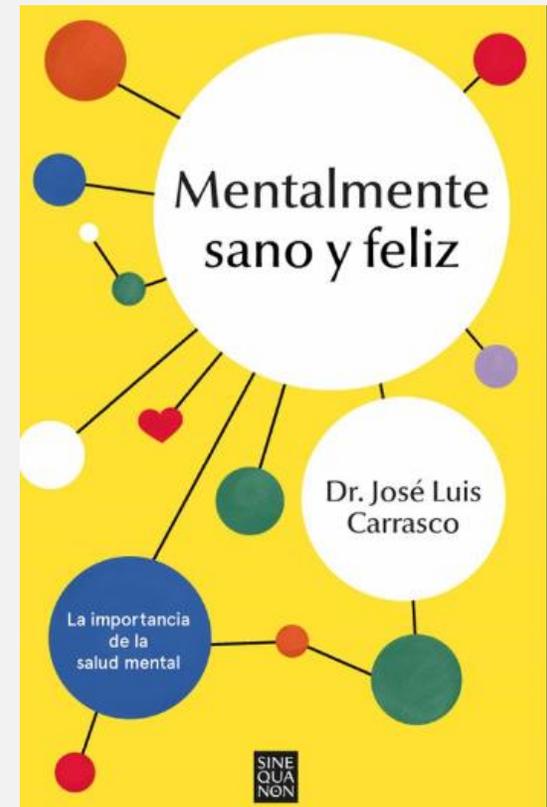
ALGUNOS LIBROS PARA PROFUNDIZAR

MARIAN
ROJAS
ESTAPÉ

RECUPERA
TU MENTE,
RECONQUISTA
TU VIDA



ESPASA



ALGUNOS VÍDEOS PARA PROFUNDIZAR

- **“INTRODUCCIÓN A LA SALUD MENTAL”:**

https://tv.urjc.es/video/64268a93f8ceb7aff858d0db?track_id=64269451f8ceb7b0301868b2

- **“CUANDO COMPLACER DEMASIADO DAÑA NUESTRA AUTOESTIMA”:**

https://tv.urjc.es/video/667524f443c849e7a071c664?track_id=66752a2b43c849e8042255e2

DIFERENCIAR ENTRE MALESTAR ADAPTATIVO Y SEÑALES DE ALERTA

VIDEO: DETECCIÓN DE
SEÑALES

<https://tv.urjc.es/video/magic/c21aj3mpmhsg8w0gsk4www8gcksg4os>