

“Fortaleciendo
nuestro buen
trato y calidad
de vida”



Objetivos

Entregar recomendaciones y orientaciones destinadas a fortalecer la Salud mental en tiempos de cambios en nuestra forma de vivir.



Estos son los temas transversales



**Importancia de
la Salud Mental
y Física**



**El rol de la
Percepción**



**La Conciencia
del Sentir**



**Corporeidad y
gestualidad en
la comunicación**



**La gestión
emocional como
herramienta
para la armonía**



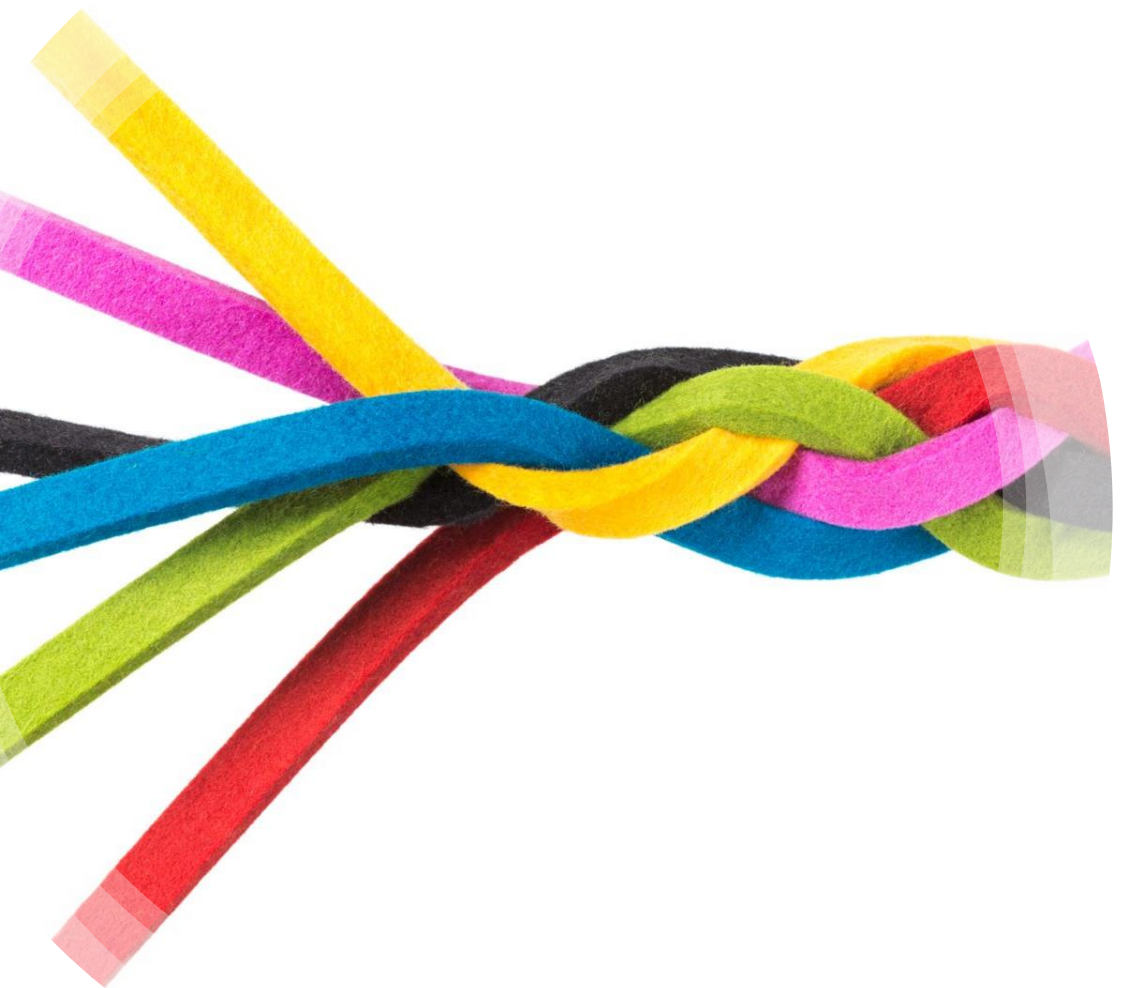
CUENTO



NUESTRO ENCUENTRO

RECONOCIMIENTO





Actividad 1, Activación

¿Qué estoy haciendo por mi bienestar?



Concepto de Salud OMS

- “La Salud es el estado de completo bienestar físico, mental, y social, y no solo la ausencia de enfermedad” OMS 1948





Actualmente la Organización Mundial de la Salud define la Salud Mental como:



“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

¿Por qué es importante la salud mental?



Nos permite establecer relaciones adecuadas con el entorno

Estar y sentirnos físicamente saludables

Afrontar de manera adecuada las situaciones de estrés

Permite el desarrollo y expresión de nuestros potenciales

Ser sujetos activos y participativos en el espacio social

Trabajar y desarrollarnos productiva y satisfactoriamente

¿Qué puede afectar mi salud mental?

Factores biológicos, como los genes o la química del cerebro



Antecedentes familiares

Experiencias de vida, traumáticas



El estilo de vida, como algunas dietas, actividad física inapropiada y consumo de sustancias

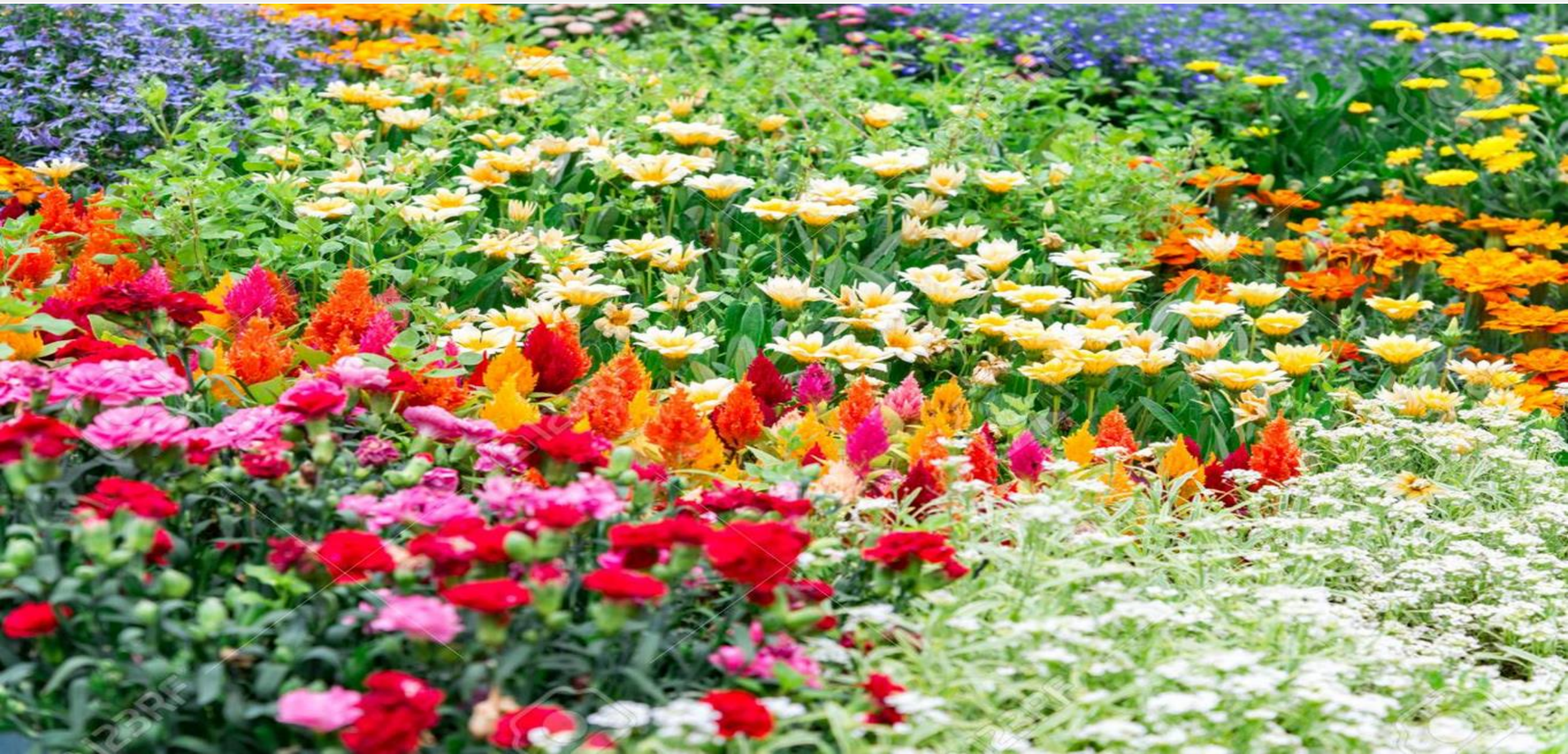
¿Y EL ESTRÉS ?

Estrés



El estrés es normal. Es la reacción natural del organismo en respuesta a una amenaza o desafío físico y/o emocional.

Reconociendo mis emociones







EMOCIÓN

E-Motion = Energía en Movimiento





PLACER



Placer

Sentimiento positivo que se puede experimentar a nivel físico, mental o espiritual, y que está asociado a la felicidad, el bienestar o la satisfacción

DOPAMINA

- DUERME DE 7-9 HORAS
- CELEBRA UN LOGRO
- HAZ EJERCICIO

OXITOCINA

- MEDITA
- DA UN ABRAZO
- SE GENEROSO

ESTIMULA
LOS QUÍMICOS
DE LA FELICIDAD DE
MANERA NATURAL

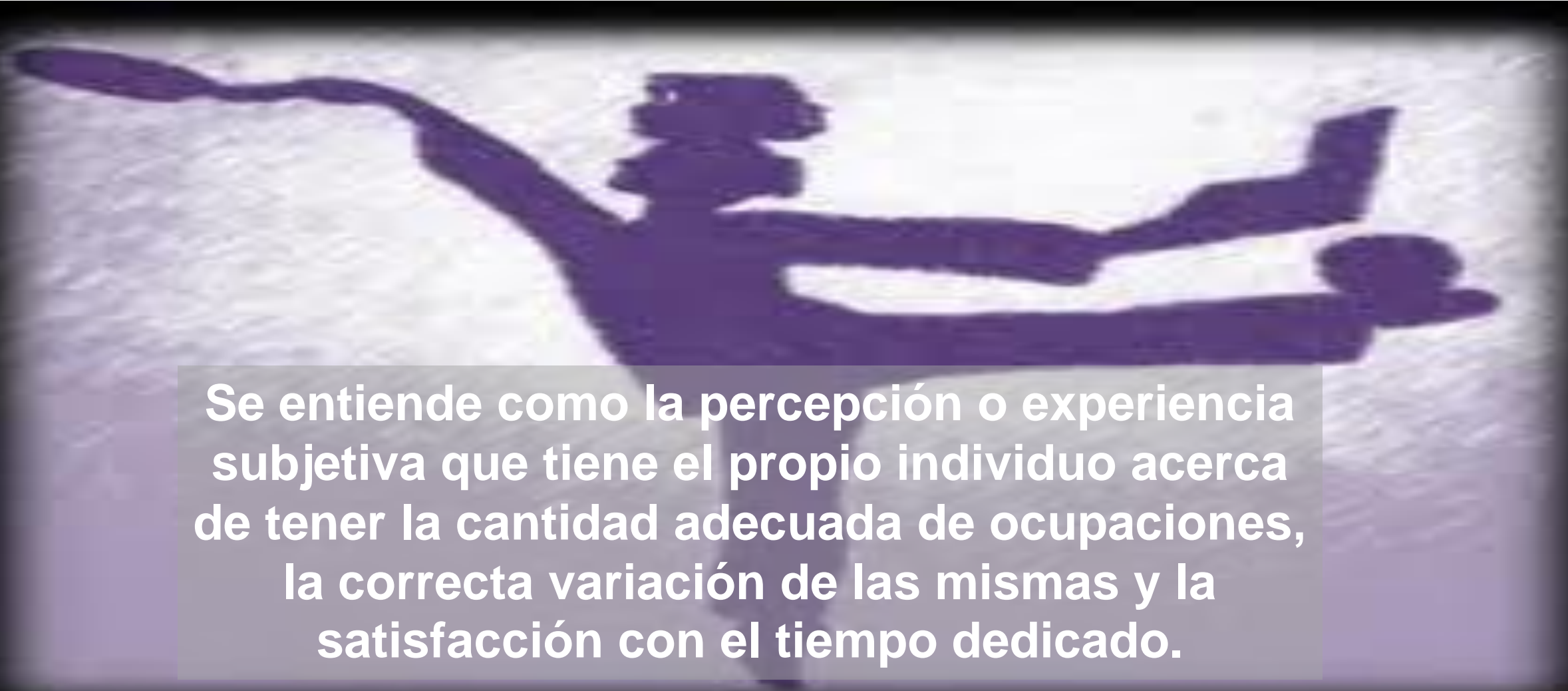
SEROTONINA

- SE AGRADECIDO
- DISFRUTA DE LA NATURALEZA
- SE FELIZ

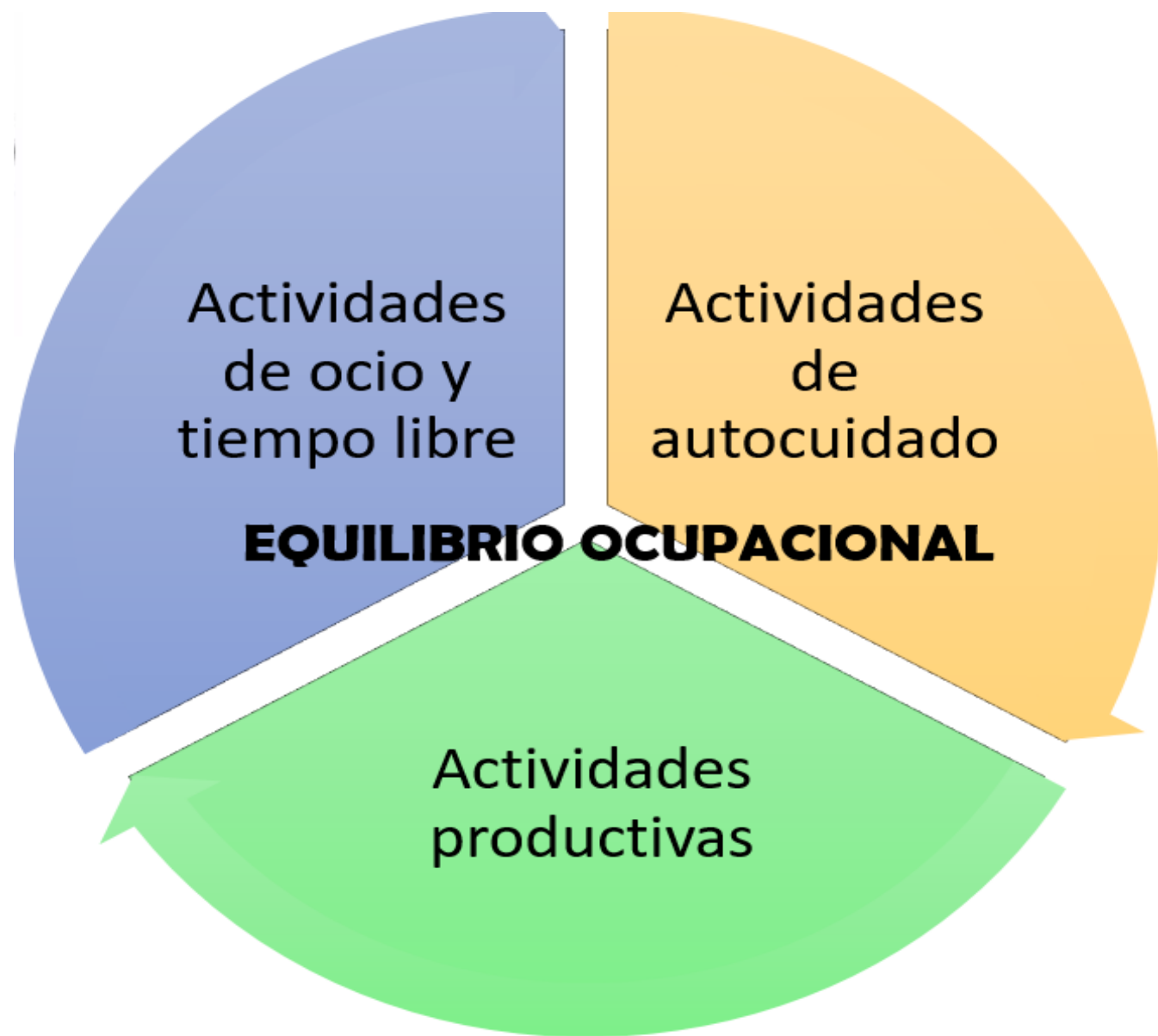
ENDORFINA

- BAILA
- CANTA
- SONRÍE

Equilibrio Ocupacional



Se entiende como la percepción o experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación de las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado.



Vivencia



Conciencia de si mismo

“

La autoconciencia es el entendimiento de nuestros estados internos, recursos, preferencias e intuiciones.

”

Daniel Goleman





“La Salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada”

Schopenhauer

CONVERSEMOS

*Mi vida no es
perfecta, pero tiene
momentos
maravillosos.*

MOVIMIENTOS

movimiento = Energía en Movimiento



A 3D illustration featuring a red heart and a human brain. The heart is positioned on a brown puzzle piece, while the brain is on a green puzzle piece. The puzzle pieces are interlocking, symbolizing the connection between emotion and cognition. The background is a dark teal color with a grid pattern and some glowing light effects.

¿Gestión emocional?

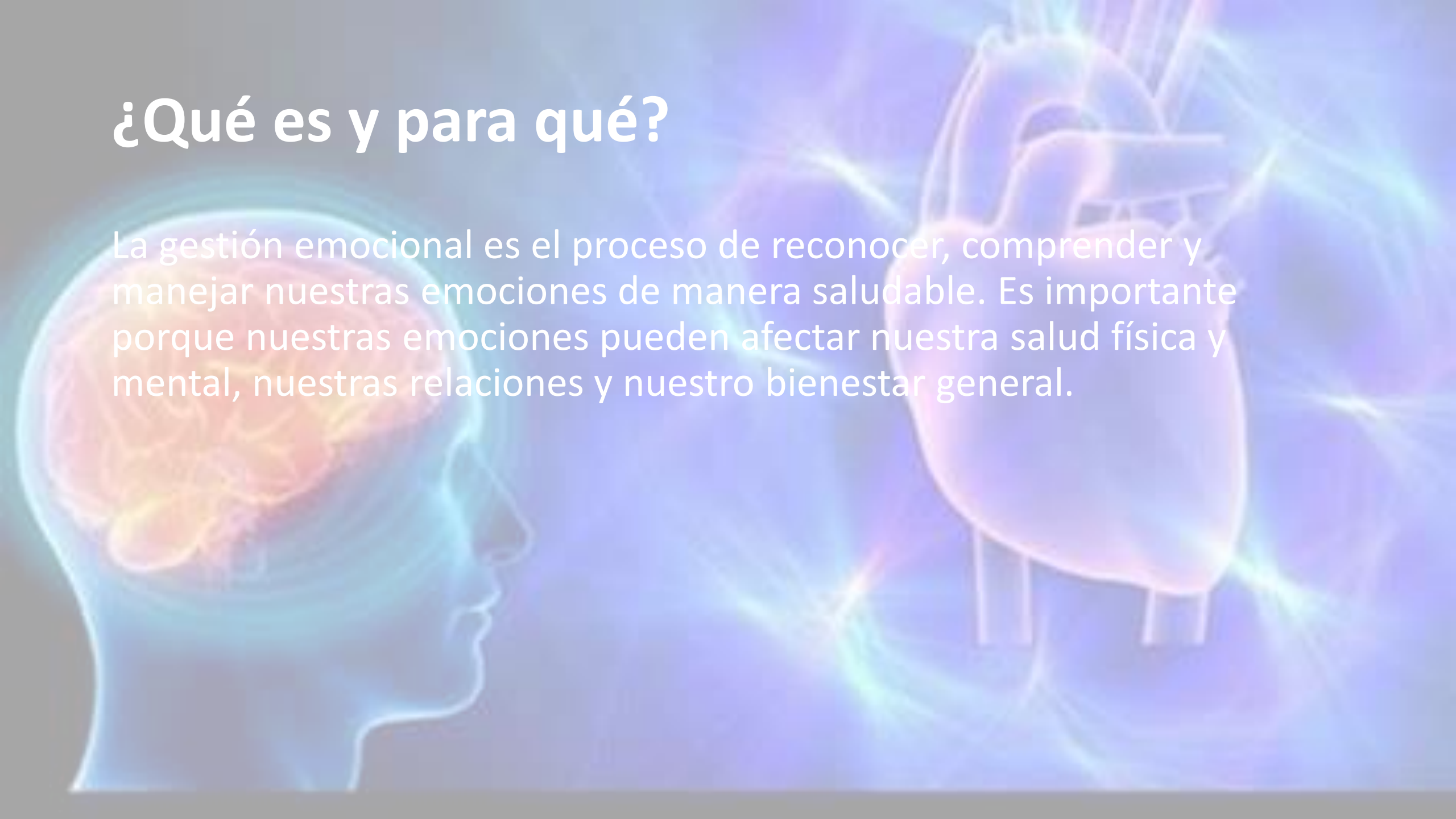


¿Qué es y para qué?

La correcta gestión de las emociones nos ayuda a evitar los conflictos o enfrentamientos innecesarios, nos facilita la expresión de nuestras emociones y genera empatía con los demás, y nos ayuda a orientarnos hacia los objetivos que nos planteamos.

¿Qué es y para qué?

La gestión emocional es el proceso de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones de manera saludable. Es importante porque nuestras emociones pueden afectar nuestra salud física y mental, nuestras relaciones y nuestro bienestar general.



A close-up photograph of a person's hand reaching out to touch a cluster of pink flowers in a field. The background is a soft-focus landscape with green grass and trees under a bright sky. The text is overlaid on the right side of the image.

¿QUÉ NECESITAMOS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES...?

- Una persona que desea cambios
- Una persona que reconoce su y nuestra naturaleza emocional
- Un catálogo de emociones y sus funciones
- Técnicas

En la vida diaria, la gestión emocional se puede aplicar de diversas formas:

- Identificar y reconocer nuestras emociones para poder gestionarlas adecuadamente.
- Desarrollar habilidades de regulación emocional para manejar el estrés y la ansiedad.
- Mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales al expresar nuestras emociones de manera asertiva.
- Fomentar la empatía y la comprensión hacia las emociones de los demás.



LAS 6 EMOCIONES BÁSICAS

FELICIDAD

Es la sensación de bienestar que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas y deseos.

MIEDO

Impide que nos involucremos en situaciones en las que podríamos salir heridos. Alerta situaciones de peligro.

ENOJO

Es una respuesta ante amenazas, indica que alguien o alguna situación rebasó nuestros límites.

TRISTEZA

Surge cuando perdemos algo importante para nosotros, vivimos desilusiones o fracasos personales.

ASCO

Se genera cuando algo no nos gusta, hace que nos alejemos de la cosa que nos da asco.

SORPRESA

Puede ser positiva o negativa según las circunstancias. Tiene la función de prepararnos para acontecimientos inesperados.

Todas son importantes, todas deben ser validadas. Se debe enseñar a manejarlas y aceptarlas.

PERCIBIR
EMOCIONES

COMPRENDER
LAS EMOCIONES

INTELIGENCIA
EMOCIONAL



MANEJAR
EMOCIONES

UTILIZAR LAS
EMOCIONES

¿Cómo controlar la
rabia?

- ✓ Respiración profunda
- ✓ Tiempo fuera
- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Expresión asertiva de la rabia

¿Cómo controlar el miedo?

- ✓ Respiración profunda
- ✓ Racionaliza lo que temes
- ✓ Elaborar estrategias, (enfrentamiento)
- ✓ Acercamiento gradual a lo que temes, reforzar de modo consciente nuestros logros
- ✓ Solicitar ayuda si consideramos que es necesario





¿Cómo transitar la tristeza ?

- ✓ Reconocer y aceptar la emoción
- ✓ Conversar de ello, con persona de confianza
- ✓ Realizar acciones que nos otorguen disfrute
- ✓ Cuidar nuestra salud física, (alimentación, higiene, calidad de sueño)
- ✓ Solicitar ayuda si consideramos que es necesario



¿Cómo vivenciar la frustración?

- ✓ Identificar lo que realmente me frustra
- ✓ Aceptar lo que pasó
- ✓ Respirar profundamente
- ✓ Relativizar y obtener aprendizajes
- ✓ Buscar alternativas

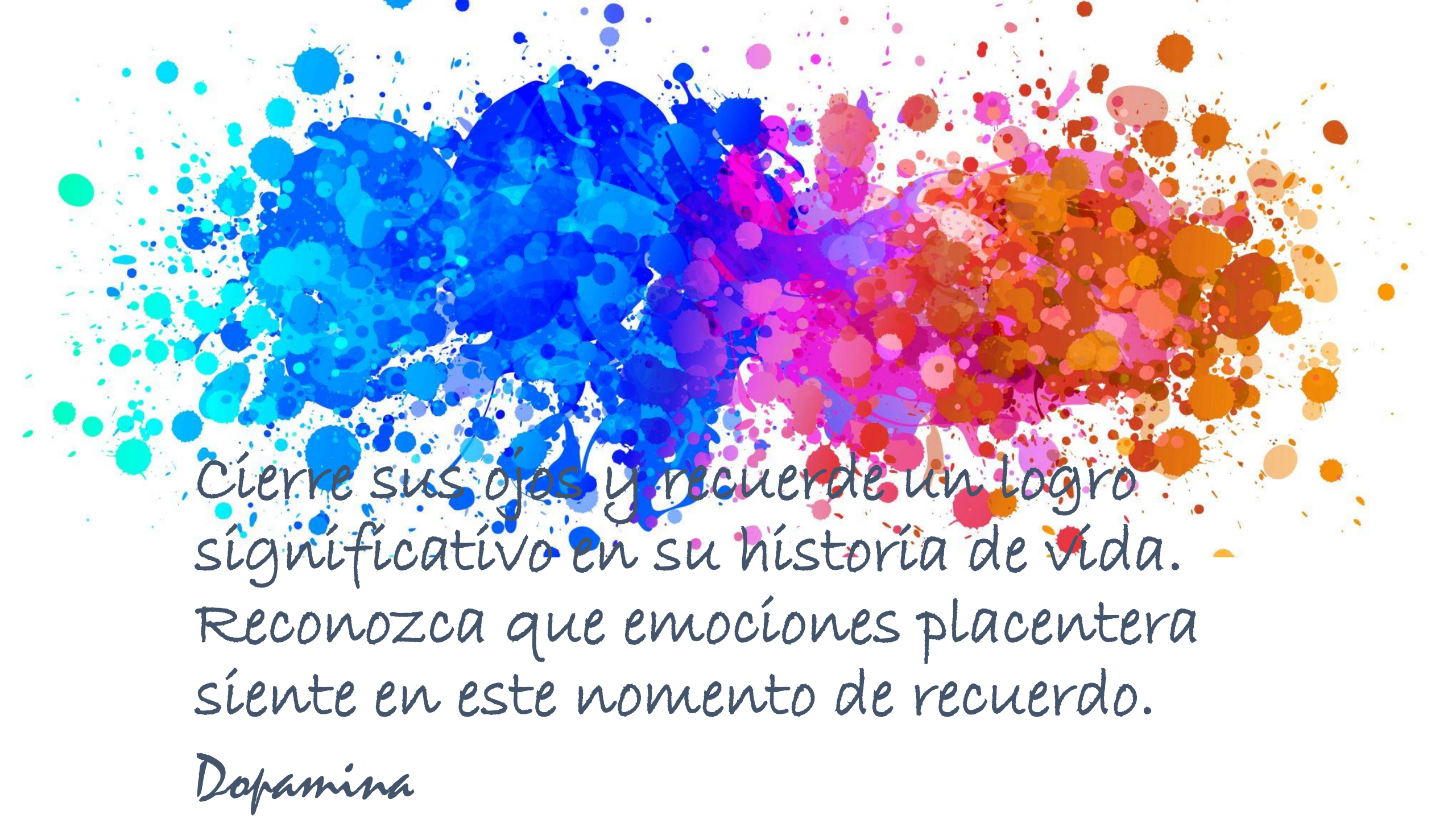


Actividad 2: Fortalecer la Gestión Emocional

NECESITO DOSIS DE



DOPAMINA

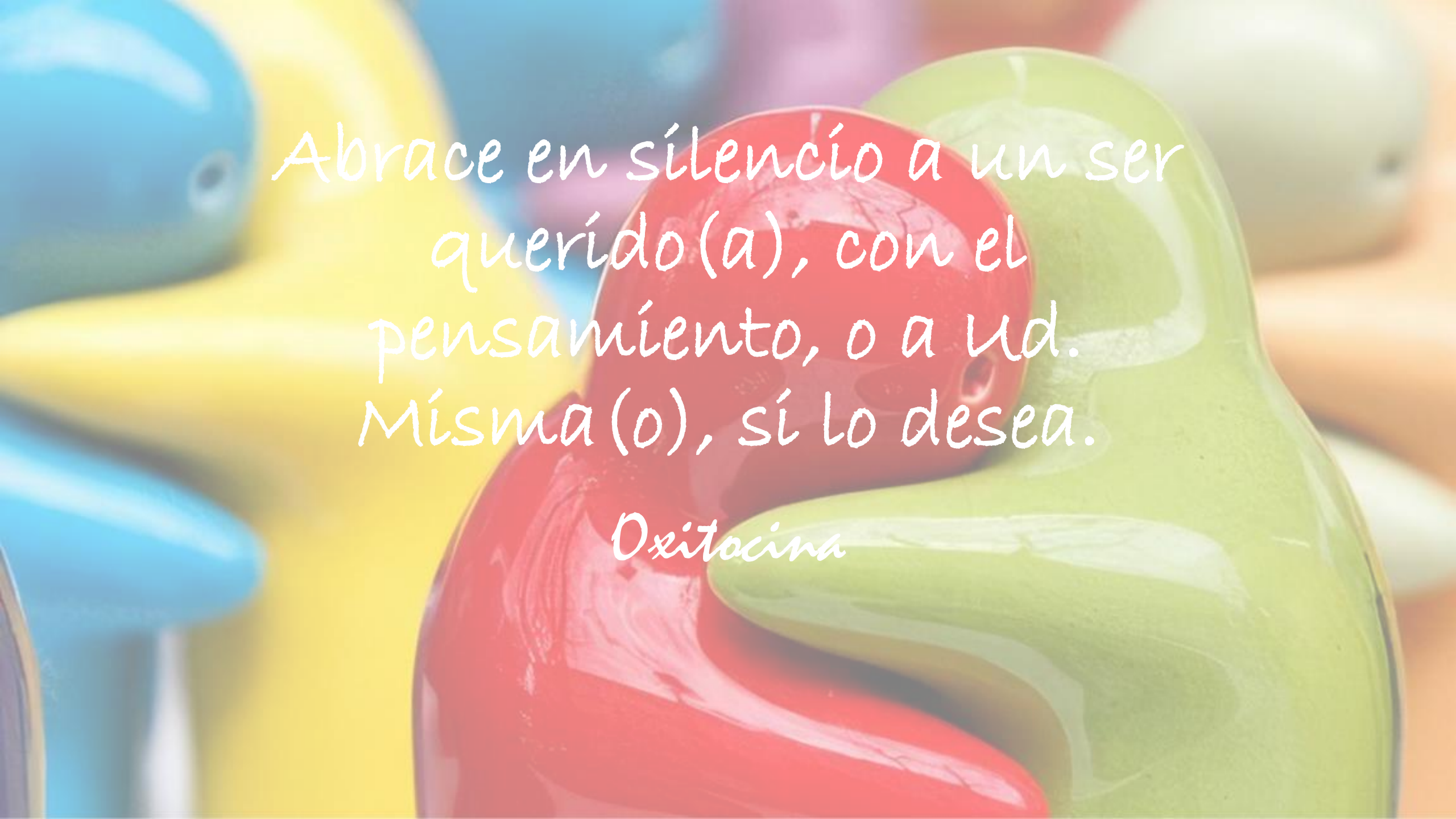


Cierre sus ojos y recuerde un logro
significativo en su historia de vida.
Reconozca que emociones placenteras
siente en este momento de recuerdo.

Dopamina

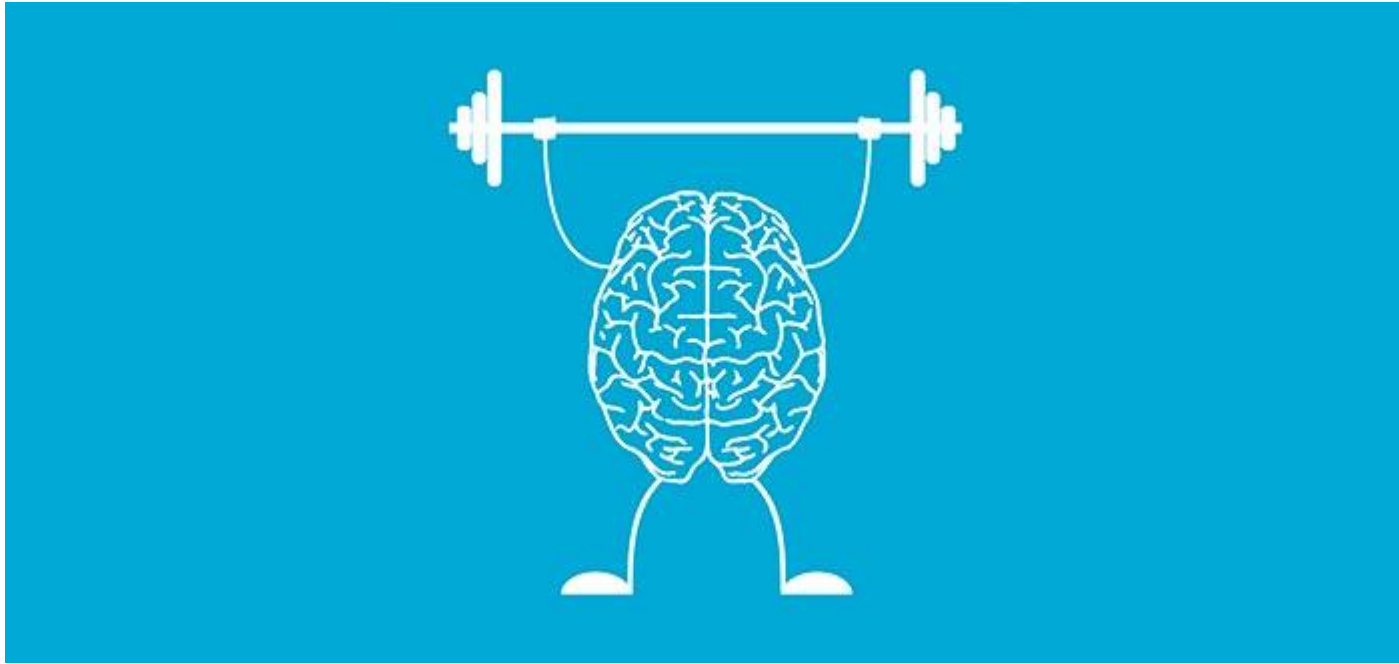
En silencio, agradezca a quien
ud. considere, (dioses,
universo, Pachamama etc.),
todo aquello que hoy le da
sentido a su vida.

Serotonina



Abrace en silencio a un ser
querido(a), con el
pensamiento, o a Ud.
Misma(o), sí lo desea.

Oxitocina



*Endorfina
Gymnasia Cerebral*



¿Qué estoy haciendo por mi bienestar?



Actividad 3: Sentir y expresar





Virtudes

Míre a los ojos a un
compañero o compañera y
dígame que reconoce en ella o
él..algo positivo



Dopamina

A serene sunset scene over the ocean. The sun is a small, bright orange orb on the horizon, casting a long, shimmering reflection across the water. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a dark, dusky purple at the top. In the foreground, white, frothy waves are washing onto a sandy beach, creating a soft, textured contrast with the dark sand.

GRACIAS