

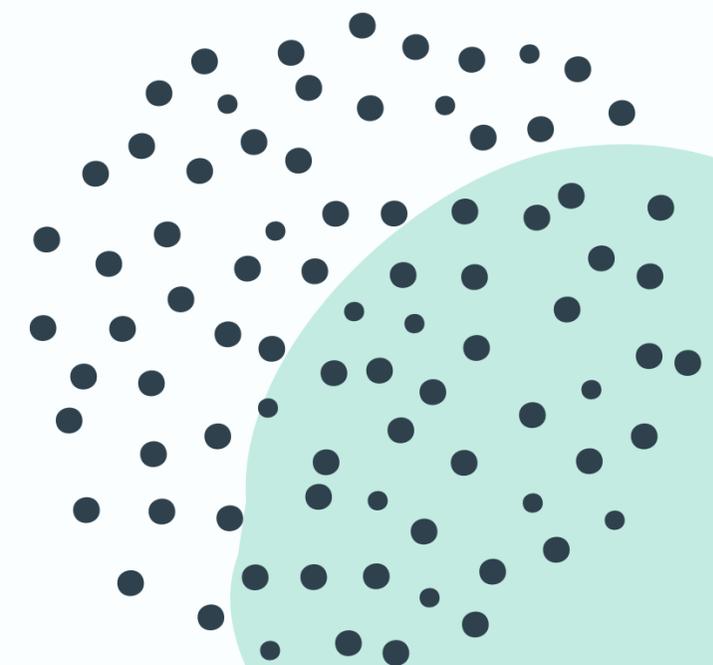


**PROMOVER UNA SALUD MENTAL
EN POSITIVO DESDE EL AULA**

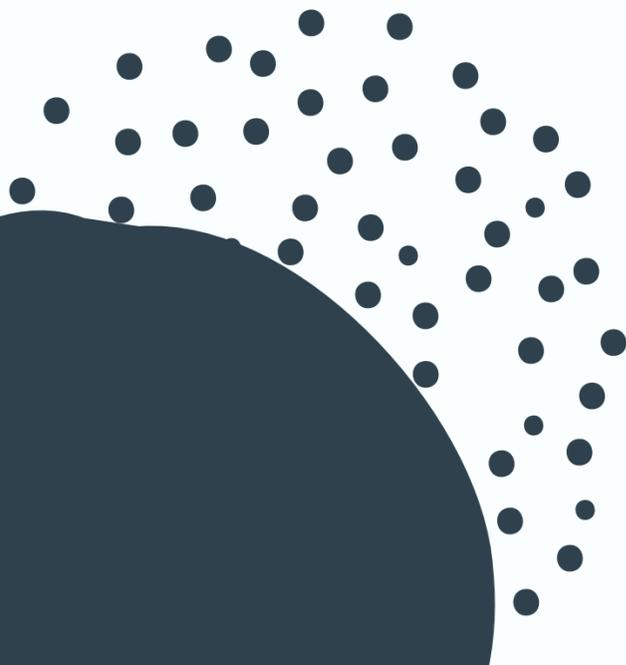
¿TODOS TENEMOS SALUD MENTAL?

PROTOCOLO SOBRE SALUD MENTAL POSITIVA

**CARMEN AGUADO
DANIEL CEMBRERO**



¿Todos tenemos Salud Mental?



Salud Mental:

Definición de salud según la OMS:

«un **estado de completo bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos





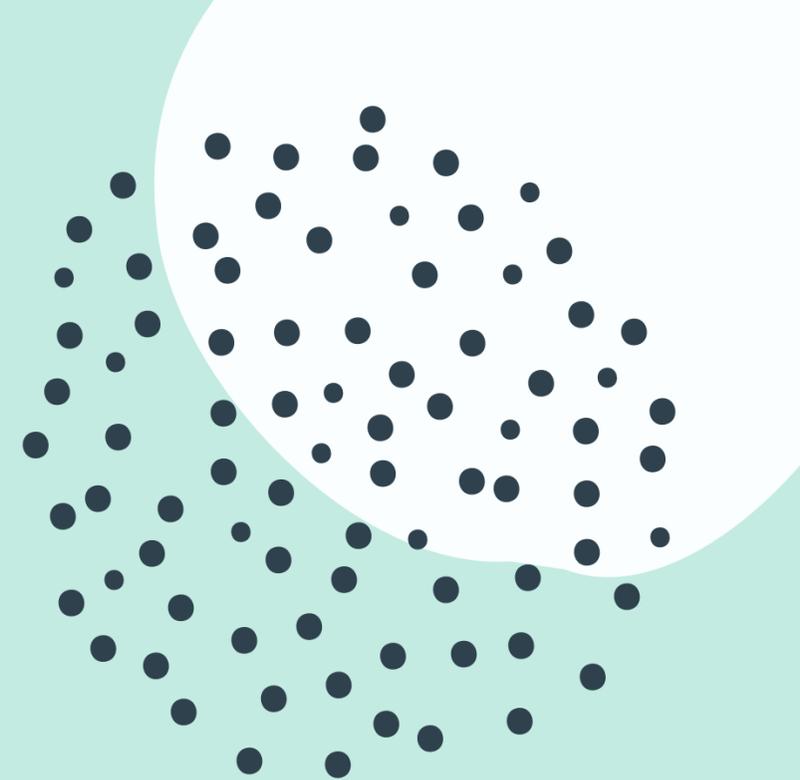
¿Qué es la adolescencia?

¿Con quiénes tenemos que trabajar?

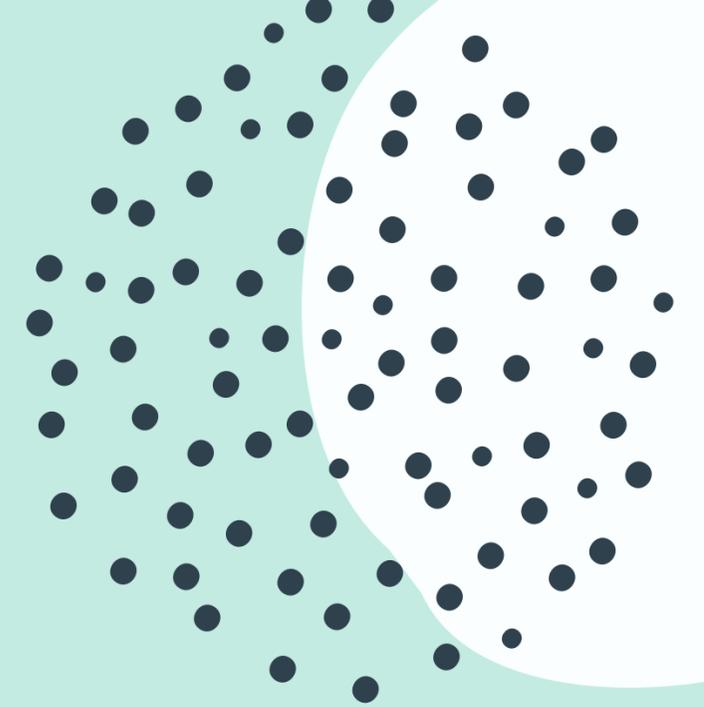




CONSTRUCCIÓN POSITIVA DE SÍ MISMO



Construcción Positiva de la Salud Mental



SATISFACCIÓN
PERSONAL

AUTOCONTROL

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
Y AUTOACTUALIZACIÓN

ACTITUD PROSOCIAL

AUTONOMIA

HABILIDADES DE RELACIÓN
INTERPERSONAL





**UNO DE LOS ELEMENTOS CENTRALES
PARA EL BIENESTAR DE LAS
PERSONAS ES CONTAR CON UNA
AUTOESTIMA POSITIVA QUE PERMITA
VERSE Y SENTIRSE COMPETENTE EN
DIFERENTES ASPECTOS.**

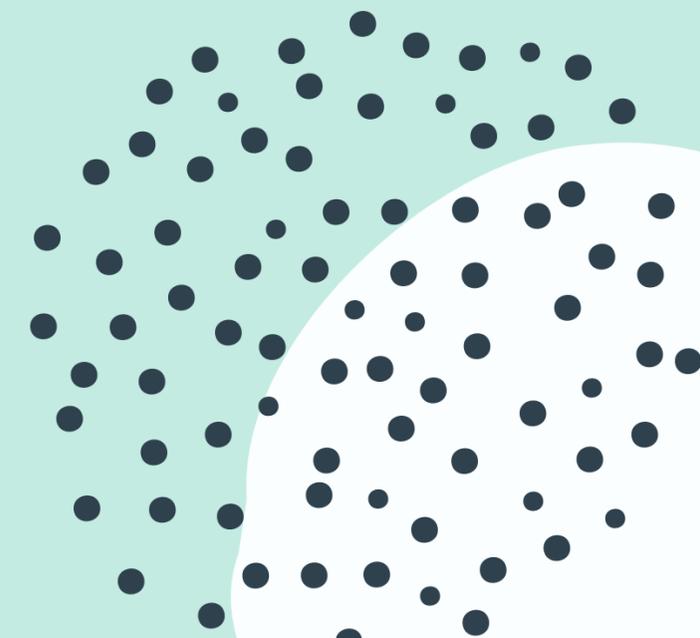
**LA AUTOESTIMA ES EL JUICIO DE
VALOR Y LAS EMOCIONES
ASOCIADAS A LAS PERCEPCIONES
QUE LA PERSONA SE TIENE DE SÍ
MISMA**

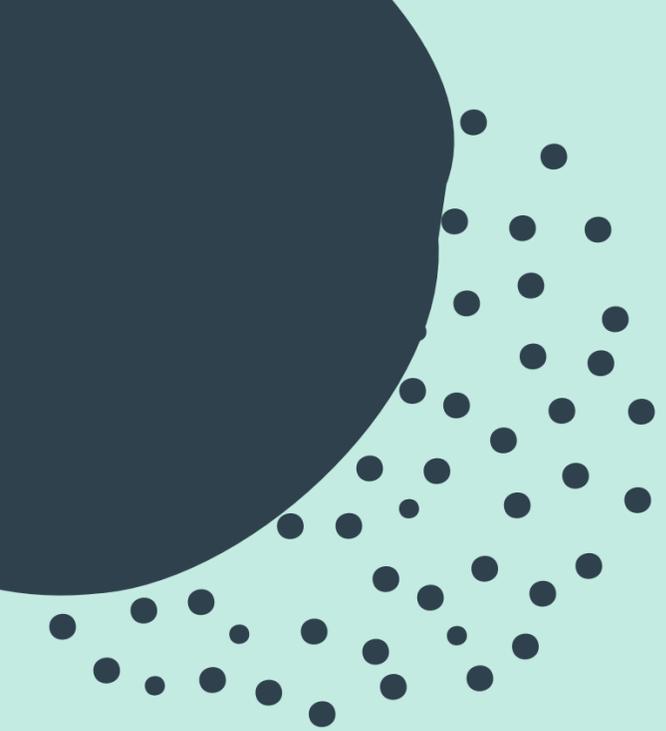
(MIRANDA, 2005).



**LA AUTOESTIMA ES CONSIDERADA
COMO UNA DE
LAS VARIABLES MÁS SIGNIFICATIVAS
PARA LA ADAPTACIÓN SOCIAL Y EL
ÉXITO EN LA VIDA.**

En muchos casos es la clave del éxito o fracaso, debido a que en ella está la base de la capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se presentan en los diferentes ámbitos de la vida, siendo así una pieza fundamental para el desarrollo integral, equilibrio y bienestar emocional de las personas (Seligman, Meivich, Jaycox & Gillham, 1985).





**“EL CAMBIO NO
ES CAMBIO
HASTA QUE ES VISTO Y
RECONOCIDO COMO
TAL EN SU CONTEXTO
SOCIAL”**

(DE SHAZER S. ET AL., 2007, PP.47).



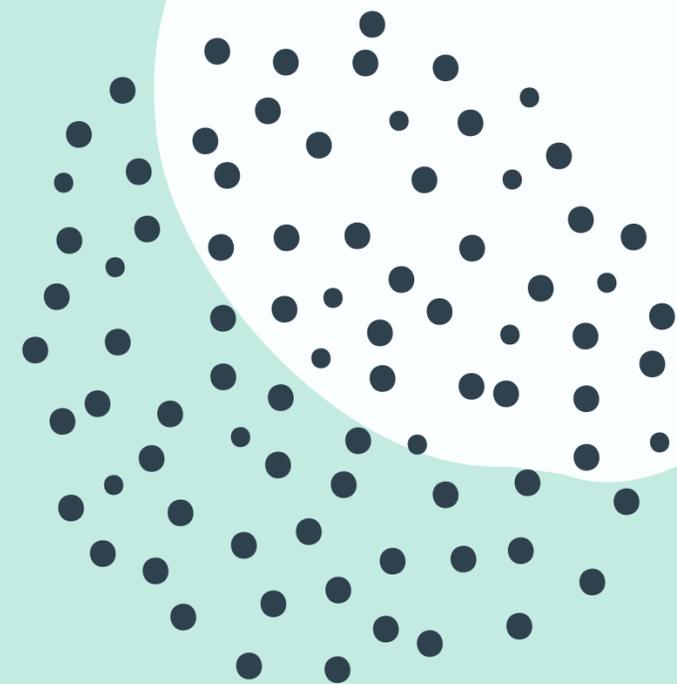
Claves para reconocer un problema de Salud Mental

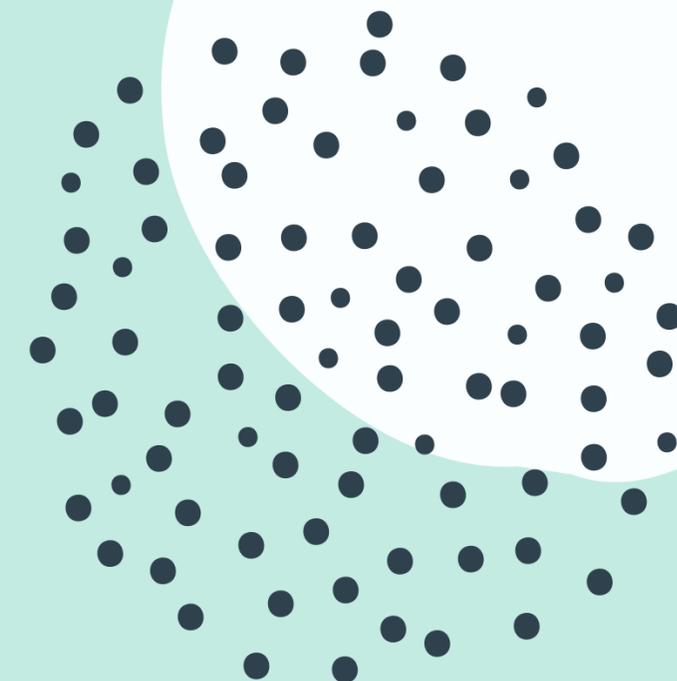
Se considera un problema de salud mental, cuando dificulta el desarrollo del día a día de la persona



¿Cuál puede ser mi papel?

ENCUADRE
ENGANCHE

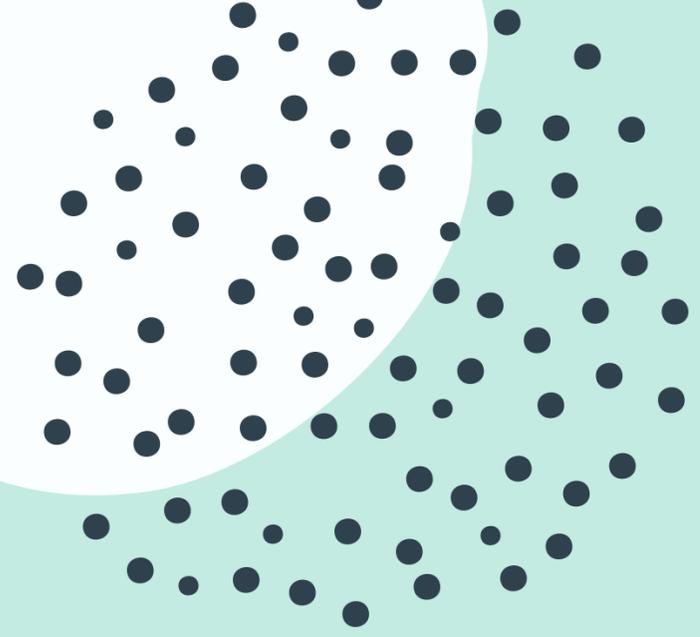




RELACIONES SOCIALES POSITIVAS

¿Cómo gestionas las relaciones sociales entre tu
alumando?





Gestión emocional y motivación





MITO

VS

REALIDAD



MITO



El suicidio **no se puede prevenir.**

REALIDAD



Sí se puede. Es fundamental la detección temprana y poder disponer de los recursos, profesionales y espacios adecuados.

10 de septiembre
DÍA MUNDIAL PARA
LA PREVENCIÓN DEL **SUICIDIO**

confederación
SALUD MENTAL
españa

"35 años. De la soledad a la sociedad"





MITO



Los medios de comunicación no deben hablar del suicidio para evitar el “efecto llamada” o “efecto Werther”.

REALIDAD



La publicación de información **responsable y adecuada** por parte de los medios es fundamental y puede ayudar a prevenir el suicidio (“efecto Papageno”).

10 de septiembre
DÍA MUNDIAL PARA
LA PREVENCIÓN DEL **SUICIDIO**



“35 años. De la soledad a la sociedad”



MITO



Las personas que se suicidan son egoístas (o valientes).

REALIDAD



La conducta suicida no es valiente ni cobarde, está vinculada a un **altísimo grado de sufrimiento** de la persona.

10 de septiembre
DÍA MUNDIAL PARA
LA PREVENCIÓN DEL **SUICIDIO**



"35 años. De la soledad a la sociedad"



MITO



La persona que **realmente quiere** acabar con su vida, no avisa.

REALIDAD



Muchas personas **avisan de alguna forma** a su entorno acerca de sus intenciones.

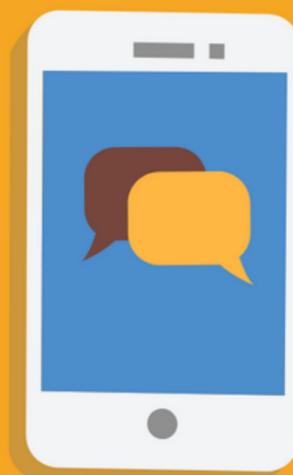
10 de septiembre
DÍA MUNDIAL PARA
LA PREVENCIÓN DEL **SUICIDIO**



"35 años. De la soledad a la sociedad"



MITO



Los intentos de suicidio son una llamada de atención.

REALIDAD



Un intento de suicidio es una manifestación del **sufrimiento y desesperación** que siente la persona.

10 de septiembre
DÍA MUNDIAL PARA
LA PREVENCIÓN DEL **SUICIDIO**

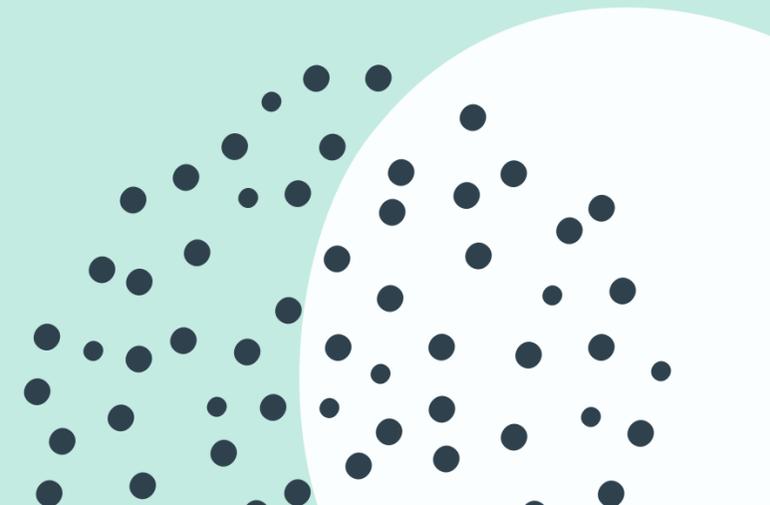


"35 años. De la soledad a la sociedad"

¿Cómo acercarse a la persona?

- Crear un ambiente tranquilo, evitando interrupciones, adoptando una actitud de conducta activa y comprensión.
- Es preferible un interlocutor único, aunque este cambie.
- Es una solución permanente a un problema transitorio.

- Hay que normalizar el malestar.
- No discutir, ni tratar de convencer.
- No usar expresiones de reproche
- Evitar dar soluciones



EL OBJETIVO:

ANULACIÓN DE ESA IDEA

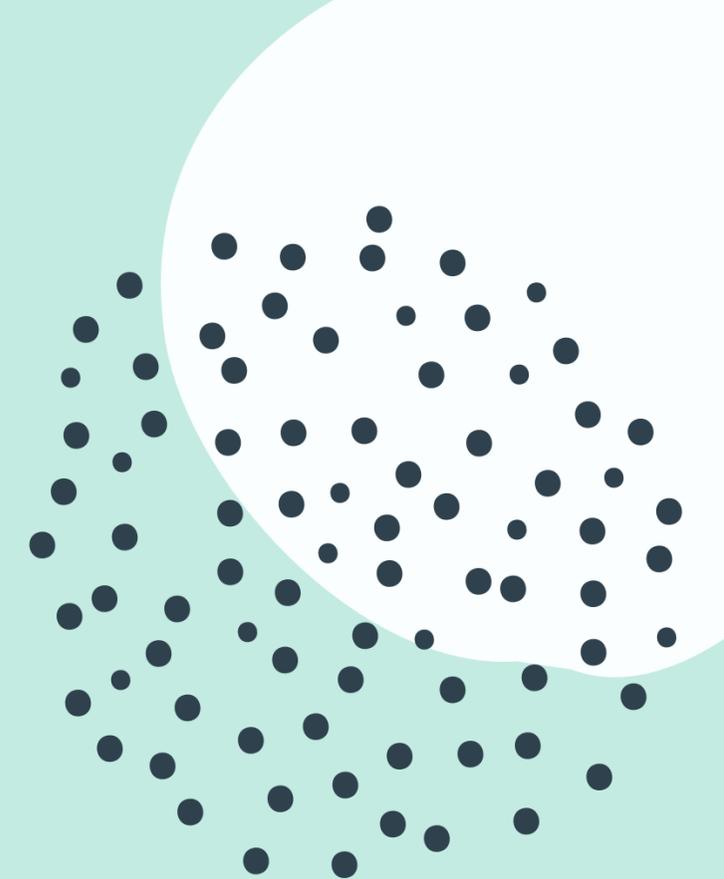
Persuadir

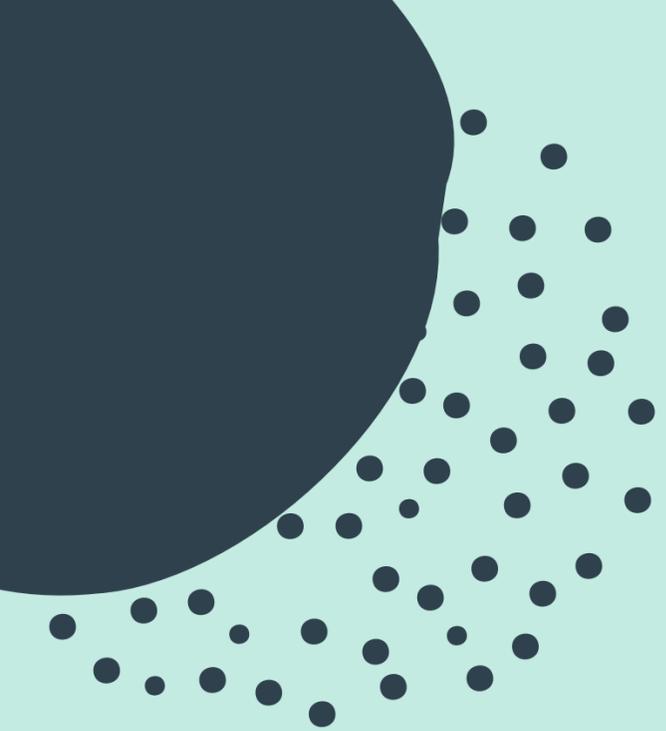
Que vea aspectos por los que vivir

Tratar de enlazar con otros recursos: ayuda psicológica

La escucha reflexiva es fundamental

Partamos de lo concreto





**PARA
MÁS FORMACIÓN, INFORMACIÓN Y
ASESORAMIENTO PROFESIONAL:**

983.356.908

elpuente@elpuentesaludmental.org

**C/TAJAHIERRO, S/N –
47009 VALLADOLID**

