

# ¿CUÁL ES MI SALUD MENTAL Y POR QUÉ DEBO PROTEGERLA?

NIVEL AVANZADO



# TAMUS

## HABLAR DE ELLO NOS HACE MÁS FUERTES

<https://tamusproject.eu/>

### Revista interactiva

## ¿Cuál es mi salud mental y por qué debo protegerla?



**Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.**  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://www.jfv-pch.de)



**CO&SO - Consorzio Per  
La Cooperazione E La Solidarieta**  
Italy (Firenze)  
<https://coeso.org/>



**Enoros Consulting Limited**  
Cyprus (Nicosia)  
[www.enoros.com.cy](http://www.enoros.com.cy)



**INFODEF**  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



**La compagnie du nouveau monde**  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



**KMOP - Education and Innovation Hub**  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



**Storytellme**  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



**The Rural Hub**  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)



## **NIVEL**

Avanzado

## **GRUPO DE EDAD**

17-20 años

## **TEMA**

¿Cuál es mi salud mental y por qué debo protegerla?



Cofinanciado por  
la Unión Europea



En el bullicioso mundo en el que vivimos, proteger nuestra salud mental se ha vuelto de suma importancia. Para los adultos jóvenes, que enfrentan una gran cantidad de desafíos, es crucial comprender la importancia de salvaguardar su bienestar. En este video, veremos la importancia de la salud mental y por qué priorizar la salud mental es esencial para una vida plena y equilibrada.

Enlace: [https://youtu.be/QY1NYc\\_MxP4?feature=shared](https://youtu.be/QY1NYc_MxP4?feature=shared)



# CUESTIONARIO CHECK-IN

¡Gracias por ver este breve video!

¿Puedes dedicar 2 minutos para reflexionar y responder algunas preguntas sobre el video? Para esto, necesitarás tomar un bolígrafo y un poco de papel, y responder las siguientes preguntas de reflexión:

1. ¿Te pareció interesante ese breve video?

2. ¿Aprendiste algo nuevo del video?

i. En caso afirmativo, ¿qué aprendiste?

3. ¿Alguna vez consideraste el impacto que el trabajo y la educación podrían tener en tu capacidad para mantener una mente sana?

4. ¿Alguna vez consideraste el impacto que tus relaciones podrían tener en tu bienestar mental?

5. ¿Crees que actualmente priorizas tu salud mental en tu vida diaria?

i. Tómame 2 minutos para escribir por qué piensas eso.

# RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

## CONOCIMIENTOS

- Tiene conocimientos sobre la salud mental positiva y negativa y qué impacto esto.

## HABILIDADES

- Describe los signos y síntomas de la salud mental positiva y negativa.
- Describe lo que afecta nuestra salud mental y bienestar.

## ACTITUDES

- Es consciente de lo que afecta su propia salud mental.



**RECONOCER LOS  
SIGNOS DE LA SALUD  
MENTAL NEGATIVA  
Y LOS PATRONES  
DE PENSAMIENTO  
NEGATIVOS**

# RECONOCER LOS SIGNOS DE LA SALUD MENTAL NEGATIVA Y LOS PATRONES DE PENSAMIENTO NEGATIVOS

La salud mental es un aspecto crítico de nuestro bienestar general que a menudo se pasa por alto. Se refiere a nuestro bienestar emocional, psicológico y social. La mala salud mental puede afectar negativamente nuestra vida diaria, relaciones e incluso salud física. Es importante reconocer los signos y síntomas de la salud mental negativa y los patrones de pensamiento negativos.

Los signos y síntomas de la salud mental negativa pueden variar de persona a persona, pero algunos síntomas comunes incluyen sentirse abrumado o constantemente estresado, experimentar cambios en el apetito o los patrones de sueño, retirarse de las actividades sociales, tener poca energía o sentirse cansado todo el tiempo, y sentirse desesperado o indefenso.

Los patrones de pensamiento negativos también pueden ser perjudiciales para nuestra salud mental. Algunos patrones comunes de pensamiento negativo incluyen el pensamiento de todo o nada, el catastrofismo, sacar conclusiones precipitadas y la personalización. El pensamiento de todo o nada significa ver las situaciones en términos de blanco o negro, sin considerar ninguna

área gris. El catastrofismo implica pensar en los peores escenarios y preocuparse excesivamente por ellos. Sacar conclusiones precipitadas es cuando haces suposiciones sin ninguna evidencia, mientras que la personalización implica tomar las cosas personalmente y asumir que las cosas están sucediendo gracias a nosotros.

Si experimentas alguno de estos signos y síntomas, es importante buscar ayuda o consejo de un profesional de la salud. Hay muchos recursos disponibles para adultos jóvenes, incluidos servicios de asesoramiento, grupos de apoyo y recursos en línea. Es importante recordar que buscar ayuda es un signo de fortaleza, y cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física.

En conclusión, la salud mental es un aspecto crucial de nuestro bienestar general, y es importante reconocer los signos y síntomas de la salud mental negativa y los patrones de pensamiento negativos. Si experimenta alguno de estos síntomas, es importante buscar ayuda y cuidar su salud mental. Recuerde, no está solo, y hay recursos disponibles para ayudarle.



**SELF-HELP ACTIVITY:**

## SELF-HELP ACTIVITY:

Es importante comprender y estar equipado con las herramientas para construir hábitos de pensamiento positivo. ¡Al completar esta actividad, obtendrá algunas habilidades invaluableles para ayudarlo a convertirse en un pensador más positivo en su vida diaria!

*Para completar esta actividad, encuentre un lugar agradable y cómodo donde pueda sentarse solo en paz durante unos 30 minutos.*

Comience reflexionando sobre la diferencia entre el diálogo interno positivo y negativo.

Tómate unos momentos para pensar en cómo el diálogo interno positivo puede beneficiarte y mejorar tu mentalidad.

Piensa en un momento en el que lograste algo de lo que estabas orgulloso. Escríbalo en un diario o en una hoja de papel.

Tómese un momento para reflexionar sobre las cualidades y fortalezas individuales que lo ayudaron a lograr ese logro. Escriba algunas de estas cualidades.

Explore el concepto de pensamiento positivo y aplíquelo, centrándose en tres categorías: **YO SOY** (una declaración de quién eres), **PUEDO** (una declaración de

lo que puedes lograr) y **YO VOLUNTAD** (una declaración de confianza en ti mismo). Crea declaraciones para cada categoría que resuenen contigo personalmente.

Estos son algunos ejemplos de declaraciones que puede utilizar:

1. Soy resistente, soy creativo, soy amable y estoy decidido.
2. Puedo superar desafíos, puedo aprender nuevas habilidades, puedo cuidarme y puedo alcanzar mis metas.
3. Practicaré el autocuidado, perseguiré mis pasiones, creeré en mí mismo y crearé una vida plena.

Divida una hoja de papel en tres o use tarjetas de índice para hacer tres secciones para cada categoría: YO SOY, PUEDO y LO HARÉ.

Escribe tus declaraciones de pensamiento positivo en cada sección. Siéntete libre de decorar las tarjetas con colores, dibujos o cualquier otra cosa que te inspire.

Una vez que haya terminado de crear sus afirmaciones, tómese un momento para revisar y apreciar las declaraciones que ha escrito. Representan sus fortalezas, capacidades y aspiraciones.

Encuentra lugares significativos para mostrar tus afirmaciones. Considere colocarlos en lugares donde los verá con frecuencia, como en su espejo, en su

escritorio o en su billetera. Cada vez que te encuentres con tus afirmaciones, tómate un momento para leerlas en voz alta y reforzar las afirmaciones positivas que contienen.

Al completar estos pasos, puede desarrollar una práctica personal de diálogo interno positivo y reforzar una mentalidad positiva que apoyará su crecimiento personal y bienestar.

Link to Video/Resources:  
<https://jigsaw.ie/how-to-practice-gratitude/>



# VIDEOTECA

[VIDEO] How to Make Positivity Stick | Caitlin Haacke | TEDxTeen

<https://youtu.be/cElB84gf6uc>

[VIDEO] The Power of Positivity | Brain Games

<https://youtu.be/kO1kgI0p-Hw>

[VIDEO] Self Talk | Hailey Hultberg | TEDxYouth@ParkCity

<https://youtu.be/ytiF927W4E0>



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.  
Número de proyecto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693