

**HÁBITOS POSITIVOS  
PARA UNA MENTE  
POSITIVA  
AVANZADA**



# TAMUS

## HABLARLO NOS HACE MÁS FUERTES

<https://tamusproject.eu/>

Revista interactiva

### Hábitos positivos para una mente positiva - Avanzado



**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**

Hábitos positivos para una mente positiva



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Hola, y bienvenidos al video de hoy sobre salud mental positiva. En este video, discutiremos los buenos hábitos que pueden ayudar a mejorar su salud mental, las diferentes estrategias de pensamiento que puede practicar y la creación de un kit de herramientas de autoayuda para ayudar a desarrollar hábitos positivos para una buena salud mental..

Enlace: <https://youtu.be/6pzVjc7Hxqo?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 de tu perspectiva en tu salud mental?

4. ¿Alguna vez consideraste la importancia de los hábitos en tu bienestar mental?

5. Ahora que conoces su importancia, ¿crees que tendrás más tiempo para practicar el autocuidado?

i. Tómame 2 minutos para escribir por qué piensas eso. Explica tu respuesta aquí:

# RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

## CONOCIMIENTOS

- Tiene conocimientos sobre buenos hábitos para una salud mental positiva.

## HABILIDADES

- Practica diferentes estrategias de pensamiento para una salud mental positiva.
- Puede crear un kit de herramientas de autoayuda para ayudar a desarrollar hábitos positivos para una buena salud mental.

## ACTITUDES

- Está dispuesto a practicar el autocuidado para una salud mental positiva.



# **LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS**

# LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR BUENOS HÁBITOS

Cuidar de su salud mental es tan importante como cuidar su salud física. Pero en el mundo acelerado y en constante evolución de hoy, puede ser un desafío priorizar su salud mental. Es por eso que desarrollar buenos hábitos y practicar diferentes estrategias de pensamiento es crucial para lograr una salud mental positiva.

Si bien puede llevar tiempo y práctica, la incorporación de técnicas como el pensamiento positivo, la atención plena y la gratitud puede mejorar significativamente su salud mental. Practicar la gratitud puede ayudarte a concentrarte en las cosas buenas de tu vida y apreciar lo que tienes. Practicar la atención plena puede ayudarlo a estar presente en el momento y reducir el estrés y la ansiedad, y al reformular los pensamientos negativos, puede cultivar una perspectiva más optimista y lograr un estado mental más positivo.

El autocuidado también es un componente crítico de la salud mental positiva. Nutrir su cuerpo y mente con una dieta saludable, sueño adecuado y ejercicio regular puede reducir significativamente el estrés y mejorar su salud mental. Además, participar en actividades que disfruta, como leer un libro, tomar un baño relajante o pasar tiempo con sus seres queridos, puede ayudarlo a sentirse más feliz y más satisfecho.

Recuerde, desarrollar hábitos positivos de salud mental lleva tiempo, y está bien si no ve una mejora inmediata. Es esencial ser paciente contigo mismo y practicar constantemente estas estrategias para lograr resultados positivos. Por lo tanto, ¡tómese un tiempo para priorizar su salud mental y comience a desarrollar hábitos positivos hoy!



# **ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA 1**

# ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA 1

Ayude a desarrollar buenos hábitos y estrategias de pensamiento para una salud mental positiva creando su propio kit de herramientas de autoayuda!

Construir una salud mental positiva requiere un esfuerzo constante y una forma efectiva de hacerlo es crear un kit de herramientas de autoayuda personalizado. Esta es una caja o bolsa que contiene cosas que puede usar para mejorar su salud mental en el momento. Podría incluir un cuaderno, fotografías favoritas, citas inspiradoras, bola de estrés o una sugerencia de cosas que hacer para que te sientas mejor, como listas de reproducción de películas o música. Mantenga su kit de herramientas de autoayuda en algún lugar cercano y reserve tiempo para usarlo regularmente. Tómese el tiempo para participar en actividades que promuevan la salud mental positiva, como escribir un diario, practicar la atención plena o escuchar música.

Reflexione sobre el impacto de su kit de herramientas de autoayuda y cómo le ayuda en tiempos difíciles.

Ajuste o agregue al kit de herramientas según sea necesario para apoyar su bienestar continuo.

A través de la construcción de un kit de herramientas de autoayuda y con un esfuerzo y práctica constantes,

puede crear un conjunto de herramientas que apoye su bienestar y lo ayude a navegar los desafíos de la vida un poco más fácilmente.!

Enlace a video/recursos:

Creating a self-care toolkit: <https://zfcphp.arizona.edu/self-care-toolkit>



## VIDEOTECA

How habits can change your life

<https://www.youtube.com/watch?v=vN1aRN5bQQ0>

What can you do to practice self-care?

<https://www.youtube.com/watch?v=4tTWLOpYsMI>

How to form a habit

<https://www.youtube.com/watch?v=kCaulDb43M>



# 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