

**AUTOCUIDADO PARA
LA PREVENCIÓN Y
LA INTERVENCIÓN
TEMPRANA**
NIVEL AVANZADO



TAMUS

HABLARLO NOS HACE MÁS FUERTES

<https://tamusproject.eu/>

Revista interactiva

Autocuidado para la prevención y la intervención temprana



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
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



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie





NIVEL

Avanzado

GRUPO DE EDAD

17-20 años

TEMA

Autocuidado para
la prevención y
la intervención
temprana

La salud mental es un aspecto vital de nuestro bienestar general, sin embargo, muchos de nosotros luchamos por priorizarla. En este video, exploraremos lo que puede hacer si tiene dificultades de salud mental y cómo comunicarse con otros para obtener ayuda. Es común enfrentar desafíos como la ansiedad y el estrés, pero si estos sentimientos persisten y comienzan a afectar su vida diaria, es importante buscar ayuda.

Enlace: <https://youtu.be/eJbzM5KSUM8?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 ha buscado ayuda para cuidar su salud mental?

4. ¿Fue una experiencia positiva?

5. Si no, ¿hay algo que cambiarías de esta experiencia?

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

CONOCIMIENTOS

- Tiene conocimiento sobre qué hacer si usted está sufriendo de mala salud mental

HABILIDADES

- Desarrolla un plan de intervención cuando la mala salud mental se convierta en una preocupación
- Participa en conversaciones con otros sobre sus preocupaciones de salud mental

ACTITUDES

- Es consciente de la necesidad de buscar ayuda y dónde buscar ayuda cuando sea necesario



**PEDIR AYUDA ES MÁS
FÁCIL DE LO QUE
PIENSAS**

PEDIR AYUDA ES MÁS FÁCIL DE LO QUE PIENSAS

La salud mental es tan importante como la salud física cuando se trata de nuestro bienestar. Desafortunadamente, muchos de nosotros no priorizamos nuestra salud mental de la misma manera que priorizamos nuestra salud física. En este artículo, discutiremos lo que puede hacer si sufre de mala salud mental y cómo buscar ayuda.

Es común experimentar sentimientos de ansiedad y estrés, durante los momentos difíciles. Sin embargo, si estos sentimientos continúan y comienzan a interferir con su vida cotidiana, puede ser el momento de buscar ayuda. Dar este primer paso puede ser difícil, especialmente si no estás acostumbrado a hablar de tus sentimientos. Sin embargo, hablar con alguien en quien confíes puede ayudarte a sentirte menos solo, y esto también puede actuar como un gran alivio. Pensar con quién quieres hablar y cómo quieres iniciar la conversación puede hacer que sea más fácil abrirte a alguien sobre cómo te has estado sintiendo. Tómate un tiempo para pensar en lo que quieres decirles. Puede que tengas ganas de esperar “el momento adecuado”, pero siendo realistas nunca habrá un momento perfecto. Podría ser útil tratar de hablar con alguien en un momento en que sepa que no lo interrumpirán. Algunas personas encuentran que escribir sus preocupaciones y darle este pedazo de



papel a alguien es menos desafiante que plantear una conversación cara a cara. Elija la forma que le resulte más cómoda. Pero es importante que te acerques.

Si siente que necesita apoyo adicional, es esencial buscar ayuda de un profesional de la salud. Hay muchos recursos disponibles para los adultos jóvenes que están luchando con dificultades de salud mental, incluyendo líneas de ayuda, recursos en línea y profesionales con los que hablar. Si no está seguro de a dónde acudir para obtener ayuda, su médico de familia puede brindarle orientación y apoyo.

Si está luchando con su salud mental, recuerde que no está solo y que hay ayuda disponible. Hablar con alguien sobre sus preocupaciones y buscar ayuda son pasos importantes para cuidarse y cuidar su recuperación mental.

ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA 1

ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA 1

El objetivo de esta actividad es proporcionarle el conocimiento y las habilidades para hacer frente a los tiempos difíciles y animarle a buscar ayuda si es necesario..

Piensa en todas las cosas y situaciones que te estresan. Escríbelos en una hoja de papel o como una nota en tu teléfono. Luego, haga una lluvia de ideas y escriba sugerencias de cosas que podría hacer cuando se sienta estresado. Escriba una amplia gama de actividades que le gusta hacer para sentirse mejor. Podría ser escuchar tu música favorita, ver una película, reunirte con un amigo, comer tu comida favorita, etc. Sea lo que sea, asegúrese de que sea personal para usted y fácil de implementar.

También haga una lluvia de ideas y piense en otras estrategias de cuidado personal que pueda implementar. Estos podrían incluir dormir bien por la noche, comer de manera saludable y saber cuándo buscar ayuda. Escriba una lista de estas estrategias de cuidado personal y sea específico en cuanto a cómo las pondrá en práctica. Use **objetivos SMART**: estos son objetivos que deben ser **específicos, medibles, alcanzables, realistas y limitados en el tiempo**. Por ejemplo, ¿a qué hora te irás a la cama? ¿A quién se comunicará? Escriba una lista de números de contacto si necesita hablar. Esto puede incluir amigos, familiares o líneas de ayuda.

Escriba su plan en algún lugar donde pueda verlo regularmente. A algunas personas les resulta útil escribirlo en su teléfono, para que lo tengan cerca en todo momento. Es importante que lo escribas, ya que es más probable que te comprometas con él y significa que tienes acceso a él cuando lo necesites.

Enlace a video/recursos:

Tips for low mood

<https://www2.hse.ie/mental-health/issues/low-mood/>

VIDEOTECA

How to Know if You Need Mental Health Support

https://youtu.be/r0rzrefz0_I

Diarmuid Talks About What He Learned from His Mental Health Journey

<https://youtube.com/shorts/2IzvdpYGmD8?feature=share>

How to Ask for Help

<https://youtu.be/9FbBwehUp5Q>





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