ProFA Autocuidado de la Salud Mental  
Guía de Actividades

Fase 2

Actividad 4

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”

**Logotipo

Descripción generada automáticamenteFase 2. Barreras para el bienestar de la salud mental**

## Actividad 4. Identificación de barreras de la salud mental

**Objetivo:**Identificar barreras propias que dificultan el cuidado de la salud mental.

**Descripción:** Reflexione e identifique, mínimo, tres barreras que pueden estar interfiriendo con su salud mental o su concepto ideal de ella y cómo la ha abordado o la abordaría.

|  |  |
| --- | --- |
| Barreras identificadas para el bienestar de mi salud mental | Considero que enfrento o enfrentaría esa barrera de la siguiente manera… |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Identificación de barreras** ⇣

**Más información**saludpublicasais@uv.mx [www.uv.mx/saisuv/](http://www.uv.mx/saisuv/)