

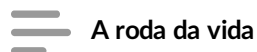
Programa Benestar Emocional - Introducción_GAL



INTRODUCCIÓN

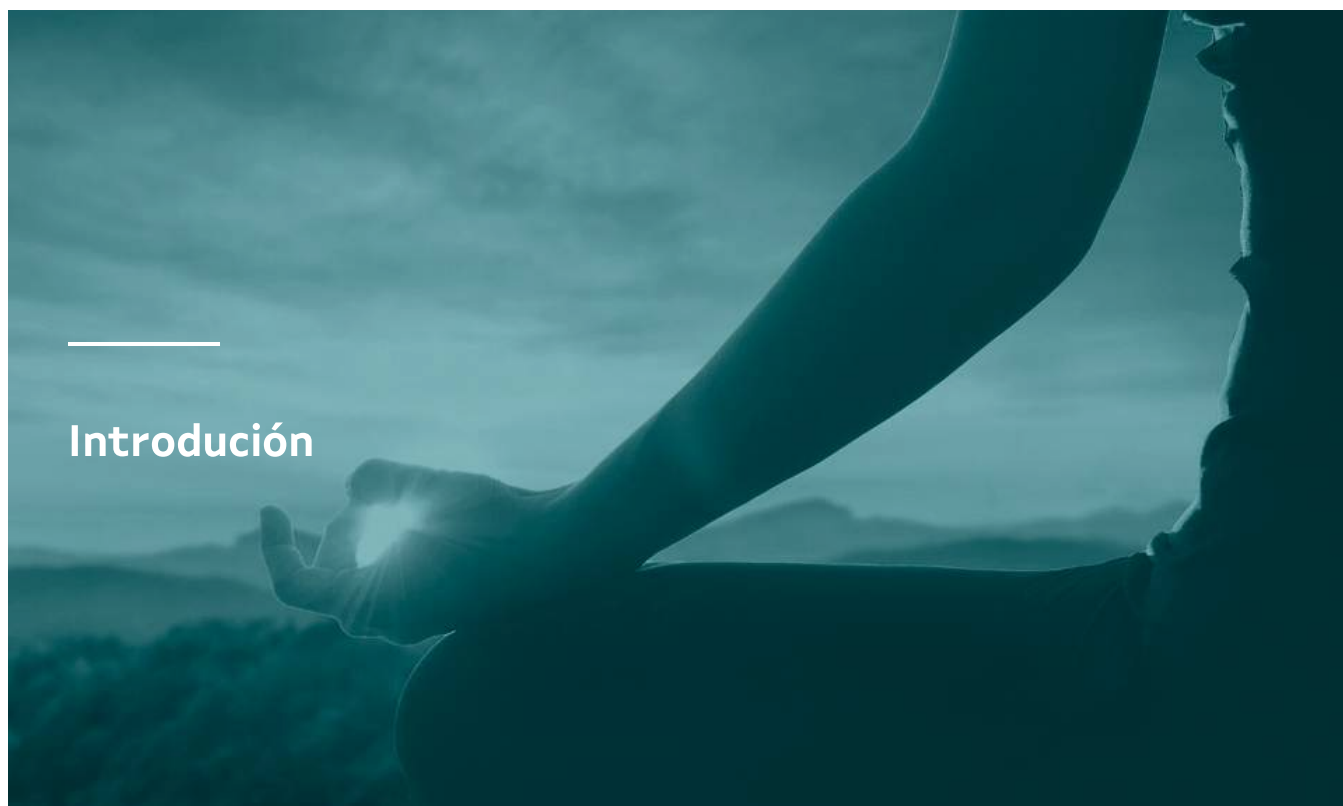


CONTENIDO INTERACTIVO



Lección 1 de 2

Introducción



Responde con SÍ ou NON ás seguintes afirmacións:

1

Síntome estresado/a con bastante frecuencia.

Cústame gozar das cousas boas da miña vida.

Non teño claro o sentido do meu traballo ou o que fago no día a día.

Cústame sentirme en calma.

Teño pensamentos negativos moi recorrentes.

Teño a miúdo sensación de abatemento ou tristeza.

Cústame cumprir coas miñas obrigacións/tarefas diarias.

A **saúde** é un estado de completo benestar físico, mental e social, e non soamente a ausencia de afeccións ou enfermidades. Segundo a Organización Mundial da Saúde (OMS), o benestar emocional permite á persoa ser consciente das súas propias capacidades, afrontar as presións e dificultades da vida diaria e traballar de forma produtiva.



Se contestaches cun SI a algunha das afirmacións anteriores, ou simplemente desexas coñecerte mellor, convidámoste a completar este programa sobre benestar emocional

CONTINUAR

Trátase dun completo programa con varios módulos cos seguintes obxectivos:

Autocoñecemento

- Identificar o teu concepto de benestar (emocional e físico) e aquelas situacións que che xeran malestar.
- Aprender a explorar e identificar as túas emocións como primeiro paso para a súa adecuada xestión.
- Explorar as túas fortalezas e capacidades.



Autoxestión

- Desenvolver técnicas e ferramentas que che permitan unha adecuada xestión das emocións e o afrontamento das situacións do día a día.
- Utilizar os valores e preferencias máis profundas como motivadores no día a día.
- Aprender a relacionarte mellor contigo e cos demais.



Hábitos saudables

- Incorporar no teu día a día hábitos para o benestar.
- Cultivar emocións para o crecemento persoal.



O programa está composto dos seguintes módulos:

- 1 Autoconciencia emocional
- 2 Autorregulación emocional
- 3 O meu perfil de fortalezas
- 4 Mindfulness
- 5 Resiliencia e Optimismo



IMPORTANTE:

Os contidos desenvolvidos no programa teñen unha **finalidade formativa**, que acheguen novos coñecementos e algunhas ferramentas útiles para os participantes. En ningún caso pretenden substituír a intervención dun profesional en materia de saúde mental.



"Lembra pulsar en "SAÍR E GARDAR PROGRESO" na parte superior dereita da pantalla para rexistrar os teus avances."

CAU

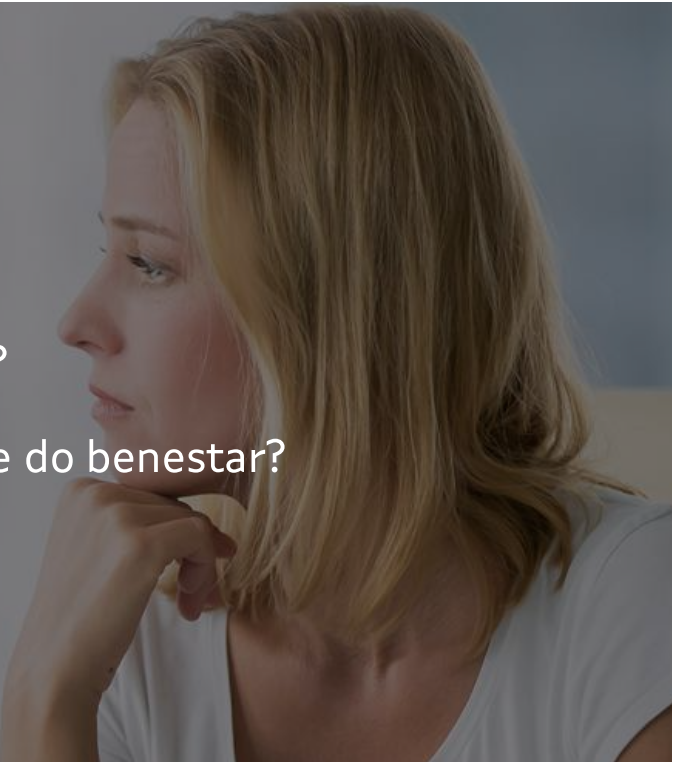
COMEZAR CURSO

A roda da vida



Con esta actividade pretendemos axudarte a **identificar o teu concepto de benestar** e o teu grao de satisfacción cos aspectos que compoñen a nosa vida.

Para comezar, reflexiona sobre estas preguntas. Recomendámosche que o fagas por escrito. Podes descargarte aquí un modelo para poder anotar as túas respostas.

-
- 
- Que é para min o benestar?
 - Que me afasta actualmente do benestar?



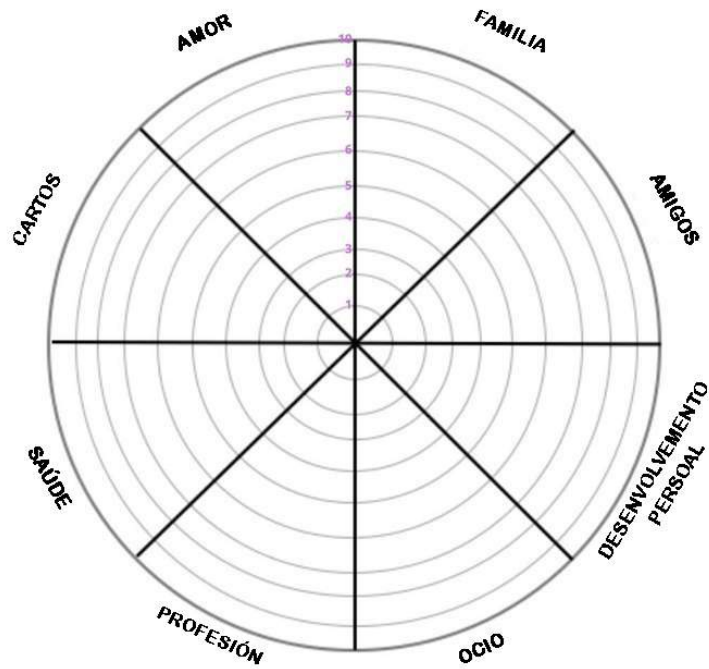
Ao mellor xa identificasches que non te sentes de todo satisfeito/a coa túa vida e cústache identificar claramente que aspectos están a fallar. Ou se cadra sentes bastante satisfacción. En calqueira caso propoñémosche esta sinxela ferramenta: a roda da vida.

A roda da vida, desenvolta por Paul J. Meyer, é unha ferramenta visual que che dará unha visión gráfica dos aspectos que compoñen a nosa vida e o grao de satisfacción e equilibrio respecto a eles.

Dedica só uns minutos para:

- Identificar as túas prioridades e a importancia que dás a distintos ámbitos da túa vida.
- Avaliar o teu nivel de satisfacción con distintos aspectos da túa vida.
- Decidir aquelas áreas sobre as que podes traballar para mellorar o teu benestar.

Representa a roda

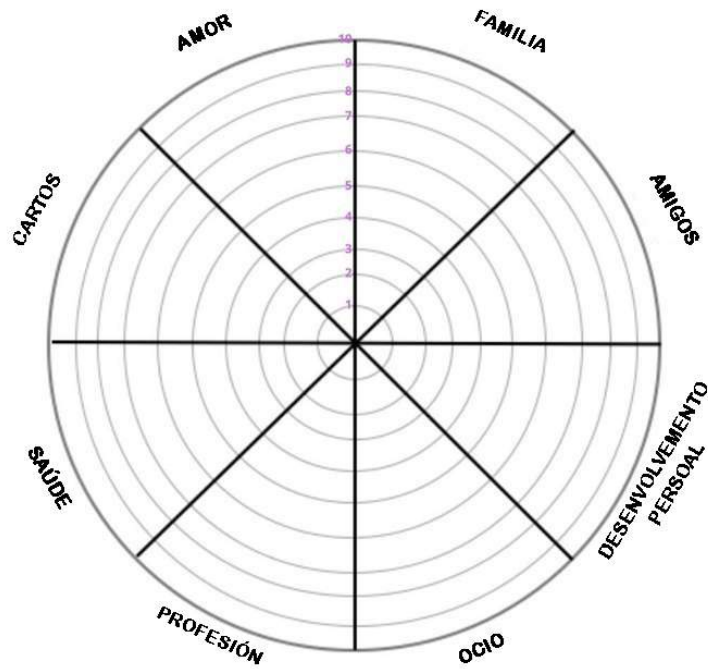


Debuxa un círculo e divídeo en diferentes segmentos. Estes representan os diferentes aspectos da vida. Escribe o nome das áreas fóra do círculo.

Podes modificar o número de áreas pero normalmente analízanse oito áreas:

1. Crecemento persoal
2. Familia
3. Saúde
4. Amistade
5. Traballo ou estudos
6. Economía
7. Relacións de parella
8. Ocio

Puntúa cada área



Dá unha puntuación entre 1 e 10 para cada un dos aspectos, valorando o grao de satisfacción que sentes respecto a eles.

Canto máis baixa é a puntuación sitúase máis cara ao centro .

Une os puntos e observa a forma que adquiriu a túa roda da vida.

Observa a túa roda

- **O meu debuxo aseméllase a un círculo:** significa que existe un nivel de equilibrio na nosa vida.
- **O meu debuxo é bastante irregular:** revela aquelas áreas nas que sentes menores niveis de satisfacción. O habitual é obter unha roda de forma irregular.

A continuación cuestiónate:

é realmente importante a mellora de satisfacción nesta/s área/s concreta/s? Se realmente ten importancia para ti, podemos establecer un plan para traballar nesta área.

Pon foco e prioriza

O momento vital no que che atopes axudarache a establecer prioridades. É dicir, non sempre é necesario empezar por aquela que ten unha puntuación máis baixa.

É importante que analices tamén as relacións entre os diferentes ámbitos, xa que isto pode axudarche a priorizar.

Por exemplo a miña situación laboral coa miña situación financeira estarán probablemente relacionadas. Ou mellorar a miña saúde primeiro influirá en como gozo do meu lecer.

Establece un plan

O último paso é elaborar un plan de traballo para mellorar aquelas áreas que elixiches. Propoñémosche algunhas suxerencias que che axuden a elaborar o plan:

- Establece obxectivos específicos e a curto prazo para chegar a unha meta ou obxectivo final.
- Realiza unha choiva de ideas de posibles accións a seguir.
- Pensa nas cousas que fas nas esferas coas que estás máis satisfeita/o, que podería aplicar a outras esferas da miña vida?
- Pide opinión a persoas da túa contorna que che poidan dar algunha suxerencia.
- Realiza unha revisión de forma frecuente dos obxectivos.



"Lembra pulsar en "SAÍR E GARDAR PROGRESO" na parte superior dereita da pantalla para rexistrar os teus avances."

CAU

FINALIZAR