

Programa Bienestar Emocional - Introducción



INTRODUCCIÓN



CONTENIDO INTERACTIVO



Lección 1 de 2

Introducción

A person is shown in a meditative pose, with their right hand held palm-up and fingers slightly curled. A bright, glowing light emanates from the palm, creating a lens flare effect. The background is a soft, hazy sunset or sunrise over a landscape with mountains. The entire image has a teal or cyan color overlay.

Introducción

Responde con SÍ o NO a las siguientes afirmaciones:

1

Me siento estresado/a con bastante frecuencia.

Me cuesta disfrutar de las cosas buenas de mi vida.

No tengo claro el sentido de mi trabajo o lo que hago en el día a día.

Me cuesta sentirme en calma.

5

Tengo pensamientos negativos muy recurrentes.

Tengo a menudo sensación de abatimiento o tristeza.

Me cuesta cumplir con mis obligaciones/tareas diarias.

La **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar emocional permite a la persona ser consciente de sus propias capacidades, afrontar las presiones y dificultades de la vida diaria y trabajar de forma productiva.



Si has contestado con un Sí a alguna de las afirmaciones anteriores, o simplemente deseas conocerte mejor, te invitamos a completar este programa sobre bienestar emocional

CONTINUAR

Se trata de un completo programa con varios módulos con los siguientes objetivos:

Autoconocimiento

- Identificar tu concepto de bienestar (emocional y físico) y aquellas situaciones que te generan malestar.
- Aprender a explorar e identificar tus emociones como primer paso para su adecuada gestión.
- Explorar tus fortalezas y capacidades.



Autogestión

- Desarrollar técnicas y herramientas que te permitan una adecuada gestión de las emociones y el afrontamiento de las situaciones del día a día.
- Utilizar los valores y preferencias más profundas como motivadores en el día a día.
- Aprender a relacionarte mejor contigo y con los demás.



Hábitos saludables

- Incorporar en tu día a día hábitos para el bienestar.
- Cultivar emociones para el crecimiento personal.



El programa está compuesto de los siguientes módulos:

1

Autoconciencia emocional

2

Autorregulación emocional

3

Mi perfil de fortalezas

4

Mindfulness

5

Resiliencia y Optimismo



IMPORTANTE:

Los contenidos desarrollados en el programa tienen una **finalidad formativa**, que aporten nuevos conocimientos y algunas herramientas útiles para los participantes. En ningún caso pretenden sustituir la intervención de un profesional en materia de salud mental.



“Recuerda pulsar en “SALIR Y GUARDAR PROGRESO” en la parte superior derecha de la pantalla para registrar tus avances.”

CAU

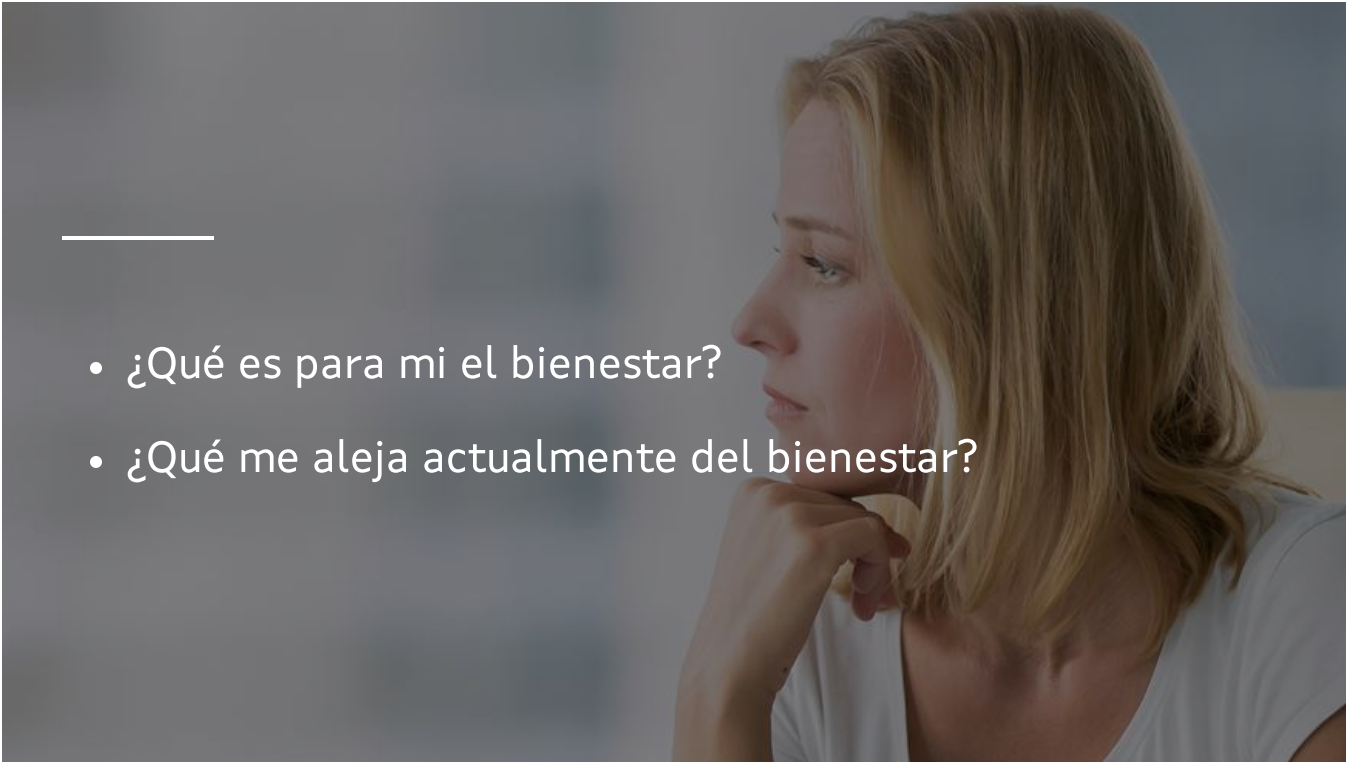
EMPEZAR CURSO

La rueda de la vida



Con esta actividad pretendemos ayudarte a **identificar tu concepto de bienestar** y tu grado de satisfacción con los aspectos que componen nuestra vida.

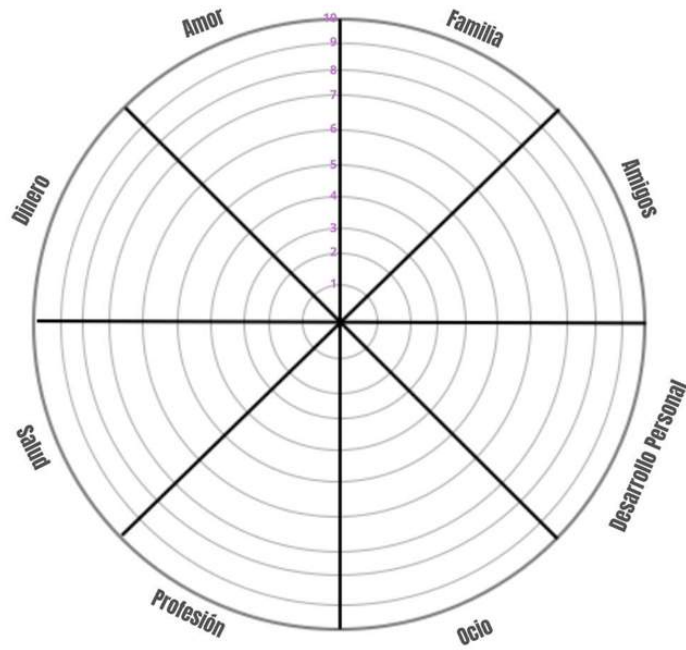
Para comenzar, reflexiona sobre estas preguntas. Te recomendamos que lo hagas por escrito. Puedes descargarte aquí un modelo para poder anotar tus respuestas.

-
- 
- ¿Qué es para mi el bienestar?
 - ¿Qué me aleja actualmente del bienestar?

Dedica solo unos minutos para:

- Identificar tus prioridades y la importancia que das a distintos ámbitos de tu vida.
- Evaluar tu nivel de satisfacción con distintos aspectos de tu vida.
- Decidir aquellas áreas sobre las que puedes trabajar para mejorar tu bienestar.

Representa la rueda

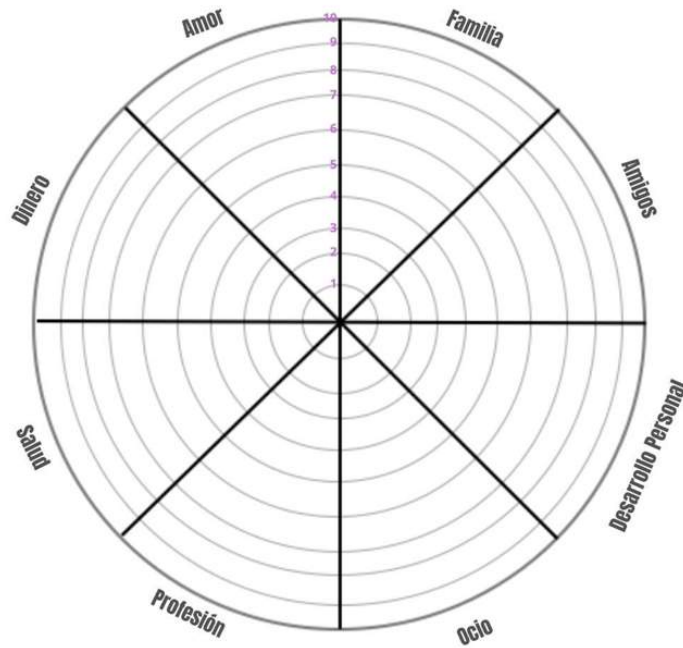


Dibuja un círculo y divídelo en diferentes segmentos. Estos representan los diferentes aspectos de la vida. Escribe el nombre de las áreas fuera del círculo.

Puedes modificar el número de áreas pero normalmente se analizan ocho áreas:

1. Crecimiento personal
2. Familia
3. Salud
4. Amistad
5. Trabajo o estudios
6. Economía
7. Relaciones de pareja
8. Ocio

Puntúa cada área



Da una puntuación entre 1 y 10 para cada uno de los aspectos, valorando el grado de satisfacción que sientes respecto a ellos.

Cuanto más baja es la puntuación se sitúa más hacia el centro.

Une los puntos y observa la forma que ha adquirido tu rueda de la vida.

Observa tu rueda

- **Mi dibujo se asemeja a un círculo:** significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra vida.
- **Mi dibujo es bastante irregular:** revela aquellas áreas en las que sientes menores niveles de satisfacción. Lo habitual es obtener una rueda de forma irregular.

A continuación cuestionate:

¿es realmente importante la mejora de satisfacción en esta/s área/s concreta/s? Si realmente tiene importancia para ti, podemos establecer un plan para trabajar en esta área.

Pon foco y prioriza

El momento vital en el que te encuentres te ayudará a establecer prioridades. Es decir, no siempre es necesario empezar por aquella que tiene una puntuación más baja.

Es importante que analices también las relaciones entre los diferentes ámbitos, ya que esto puede ayudarte a priorizar.

Por ejemplo mi situación laboral con mi situación financiera estarán probablemente relacionadas. O mejorar mi salud primero influirá en cómo disfruto de mi ocio.

Establece un plan

El último paso es elaborar un plan de trabajo para mejorar aquellas áreas que has elegido. Te proponemos algunas sugerencias que te ayuden a elaborar el plan:

- Establece objetivos específicos y a corto plazo para llegar a una meta u objetivo final.
- Realiza una lluvia de ideas de posibles acciones a seguir.
- Piensa en las cosas que haces en las esferas con las que estás más satisfecha/o, ¿que podrías aplicar a otras esferas de mi vida?
- Pide opinión a personas de tu entorno que te puedan dar alguna sugerencia.
- Realiza una revisión de forma frecuente de los objetivos.



"Recuerda pulsar en "SALIR Y GUARDAR PROGRESO" en la parte superior derecha de la pantalla para registrar tus avances."

CAU

FINALIZAR