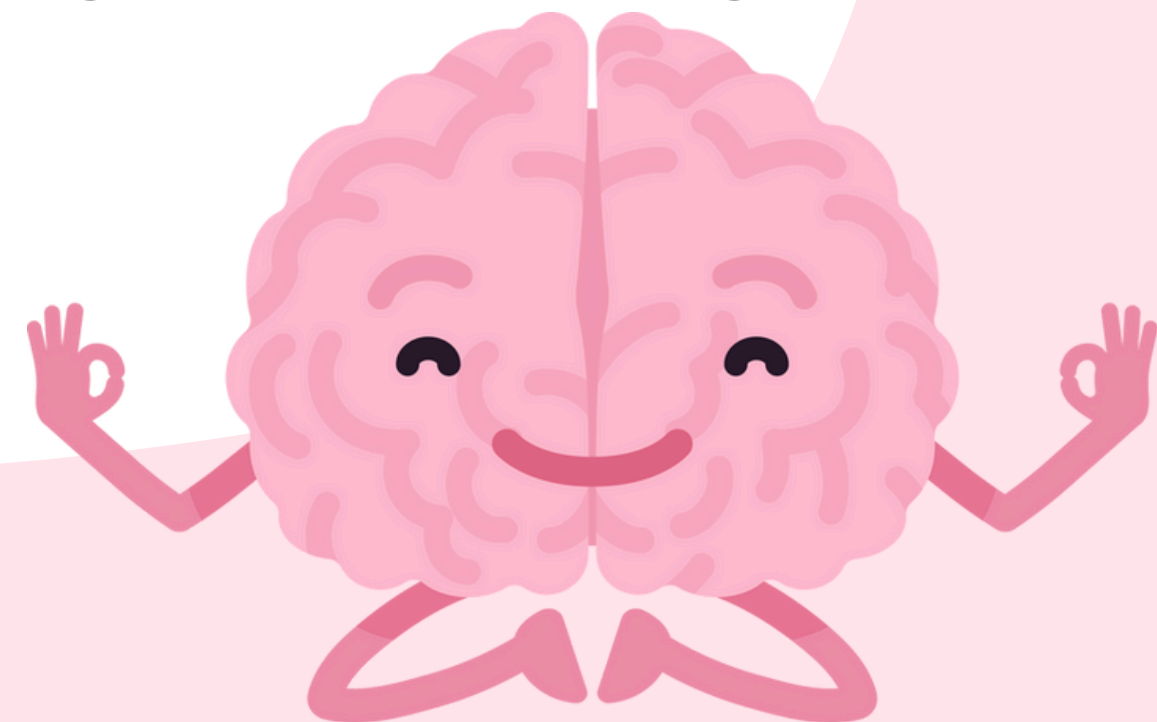


Hablemos

UN RETO PENDIENTE: SALUD  
MENTAL EN LOS UNIVERSITARIOS



# INTRODUCCIÓN

01

¿Qué es para ti la salud mental?

02

Factores que influyen en la salud mental

03

La importancia del autocuidado

04

Estrategias para cuidar la salud mental

05

Hora de poner en práctica

06

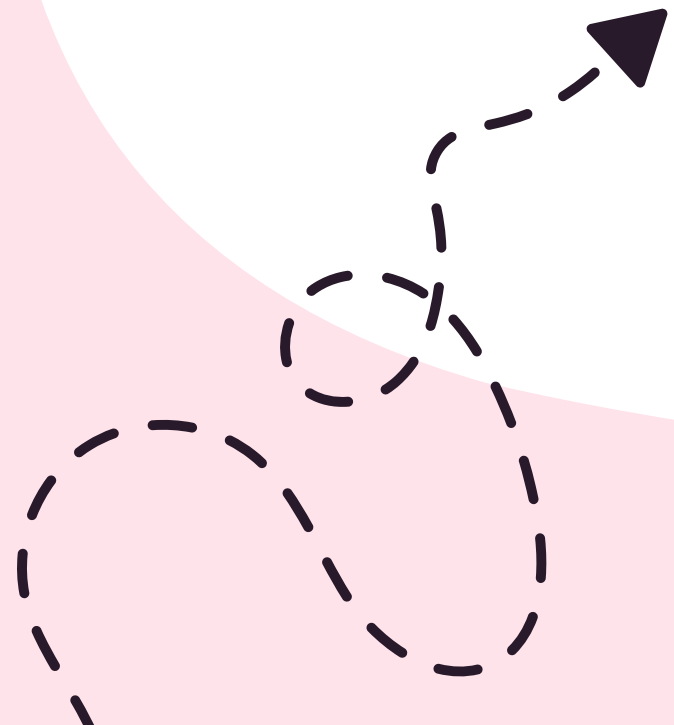
Conclusión y puesta en común

*¿QUÉ ES PARA TI  
LA SALUD MENTAL?*



**Mentimeter**

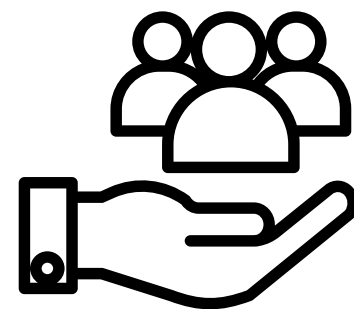
87 87 25 5



# FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

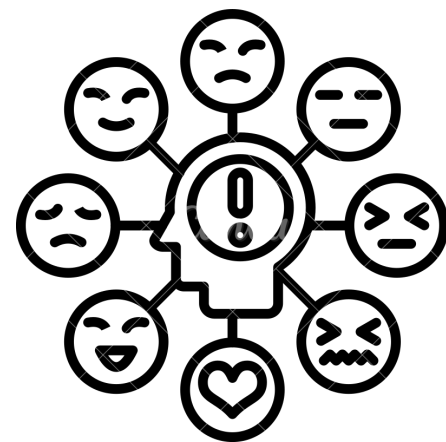
01

SOCIALES



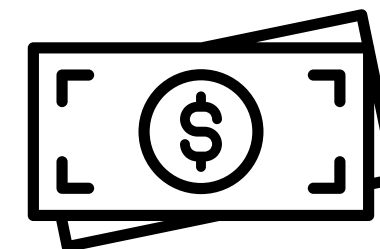
02

EMOCIONALES



03

ECONÓMICOS



A decorative dashed line graphic consisting of several overlapping circles and a line ending in an arrowhead, pointing towards the title.

## LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

- ✓ Mejora la salud física y mental
- ✓ Fomenta una mayor autoestima
- ✓ Aumenta tu resistencia al estrés
- ✓ Contribuye al bienestar emocional



ESTRATEGIAS PARA CUIDAR  
LA SALUD MENTAL

DEJA ESPACIOS DE  
DESCANSO

DUERME LO  
SUFICIENTE

COME  
SALUDABLE

HEZ UNA  
ACTIVIDAD  
FÍSICA





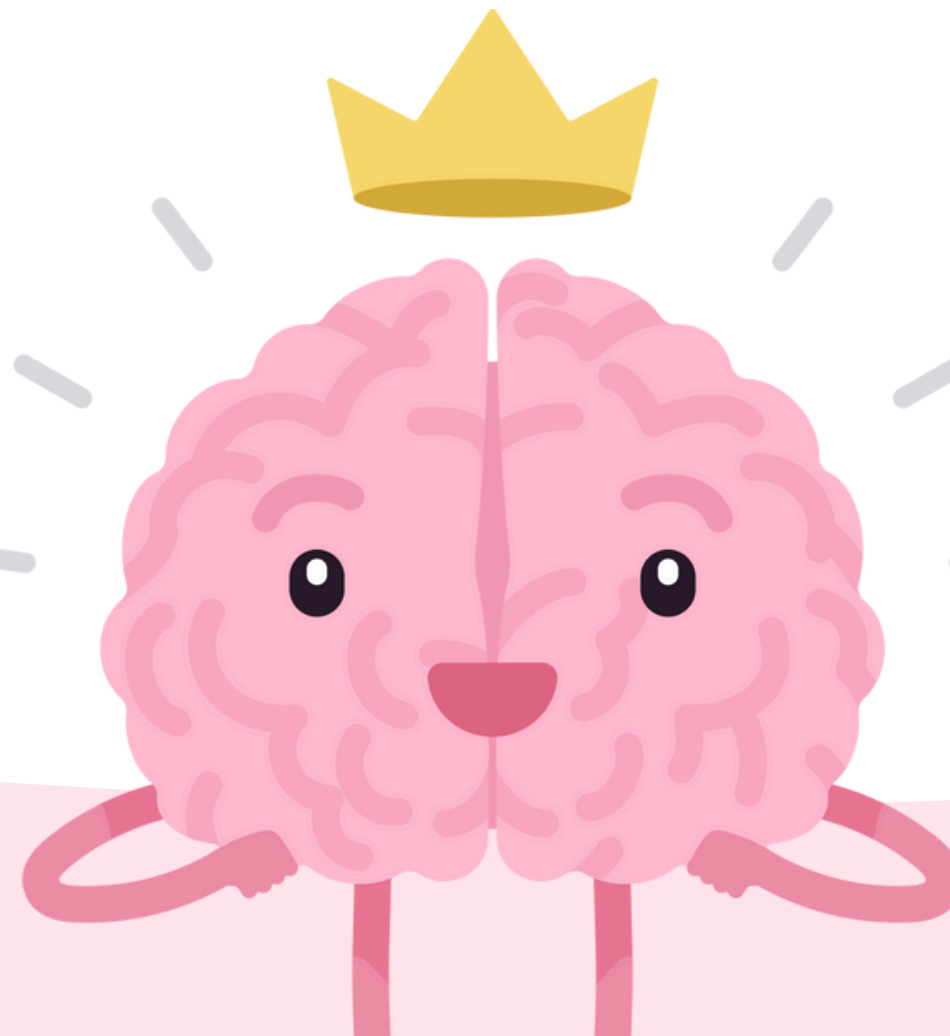
ESTRATEGIAS PARA CUIDAR  
LA SALUD MENTAL

PLANIFICA Y  
ORGANIZA TU  
TIEMPO

INTENTA LIBERAR  
TU MENTE

DOBLE TAZA DE  
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL

BUSCA TIEMPO  
PARA  
DESCANSAR



ESTRATEGIAS PARA CUIDAR  
LA SALUD MENTAL

ASUME TU  
RESPONSABILIDAD

CONSTRUYE  
RELACIONES  
SOCIALES  
SANAS

REVIERTE TUS  
HÁBITOS  
TÓXICOS

ADOPTA UNA  
ACTITUD VITAL  
OPTIMISTA





## hora de poner en práctica

### OPCIONES:

- Resiliencia ante adversidades
- Relaciones interpersonales positivas
- Autoestima equilibrada
- Gestión del estrés
- Actitud positiva y adaptabilidad
- Dificultad para manejar el estrés
- Relaciones interpersonales problemáticas
- Autoestima baja
- Poca resiliencia
- Pensamiento negativo y pesimismo



ROBERTO SE SIENTE CONSTANTEMENTE  
ABRUMADO POR LOS DESAFÍOS  
DIARIOS. INCLUSO LAS TAREAS  
PEQUEÑAS LE PARECEN INSUPERABLES,  
Y REACCIONA CON ANSIEDAD Y  
FRUSTACIÓN EXCESIVAS



ROBERTO SE SIENTE CONSTANTEMENTE  
ABRUMADO POR LOS DESAFÍOS  
DIARIOS. INCLUSO LAS TAREAS  
PEQUEÑAS LE PARECEN INSUPERABLES,  
Y REACCIONA CON ANSIEDAD Y  
FRUSTACIÓN EXCESIVAS



Dificultad para manejar el estrés

LAURA ACABA DE PERDER SU EMPLEO,  
UNA SITUACIÓN DIFÍCIL. SIN EMBARGO,  
EN LUGAR DE DESMORONARSE, UTILIZA  
ESTE MOMENTO PARA REFLEXIONAR  
SOBRE SUS INTERESES Y HABILIDADES,  
BUSCANDO NUEVAS OPORTUNIDADES  
CON OPTIMISMO



LAURA ACABA DE PERDER SU EMPLEO,  
UNA SITUACIÓN DIFÍCIL. SIN EMBARGO,  
EN LUGAR DE DESMORONARSE, UTILIZA  
ESTE MOMENTO PARA REFLEXIONAR  
SOBRE SUS INTERESES Y HABILIDADES,  
BUSCANDO NUEVAS OPORTUNIDADES  
CON OPTIMISMO



Resiliencia ante adversidades



JOSÉ ENFRENTA MOMENTOS DE ALTA PRESIÓN EN SU TRABAJO. PARA MANEJAR EL ESTRÉS, PRACTICA YOGA REGULARMENTE Y SE DA TIEMPO PARA ACTIVIDADES QUE DISFRUTA, COMO LEER O COCINAR





JOSÉ ENFRENTA MOMENTOS DE ALTA PRESIÓN EN SU TRABAJO. PARA MANEJAR EL ESTRÉS, PRACTICA YOGA REGULARMENTE Y SE DA TIEMPO PARA ACTIVIDADES QUE DISFRUTA, COMO LEER O COCINAR



Gestión del estrés

CARLOS TIENE UN CÍRCULO DE AMIGOS  
Y FAMILIA CON QUIENES COMPARTE  
SUS EXPERIENCIAS Y EMOCIONES. SE  
APOYAN MUTUAMENTE Y RESUELVEN  
CONFLICTOS A TRAVÉS DEL DIÁLOGO Y  
LA EMPATÍA



CARLOS TIENE UN CÍRCULO DE AMIGOS  
Y FAMILIA CON QUIENES COMPARTE  
SUS EXPERIENCIAS Y EMOCIONES. SE  
APOYAN MUTUAMENTE Y RESUELVEN  
CONFLICTOS A TRAVÉS DEL DIÁLOGO Y  
LA EMPATÍA



Relaciones interpersonales positivas

DAVID NO SE RECUPERA FACILMENTE DE LOS CONTRATIEMPOS. DESPUÉS DE UNA MALA EVALUACIÓN EN EL TRABAJO. SE SIENTE INCAPAZ Y TEME SER DESPEDIDO, QUEDÁNDOSE ATRAPADO EN UN CICLO DE PREOCUPACIÓN Y NEGATIVIDAD



DAVID NO SE RECUPERA FACILMENTE DE LOS CONTRATIEMPOS. DESPUÉS DE UNA MALA EVALUACIÓN EN EL TRABAJO. SE SIENTE INCAPAZ Y TEME SER DESPEDIDO, QUEDÁNDOSE ATRAPADO EN UN CICLO DE PREOCUPACIÓN Y NEGATIVIDAD

Poca resiliencia





ANA ACABA DE MUDARSE A UNA CIUDAD NUEVA. AUNQUE ENFRENTA DESAFÍOS EN SU ADAPTACIÓN, SE MANTIENE OPTIMISTA Y ABIERTA A NUEVAS EXPERIENCIAS, VIENTO ESTO COMO UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER





ANA ACABA DE MUDARSE A UNA CIUDAD NUEVA. AUNQUE ENFRENTA DESAFÍOS EN SU ADAPTACIÓN, SE MANTIENE OPTIMISTA Y ABIERTA A NUEVAS EXPERIENCIAS, VIENTO ESTO COMO UNA OPORTUNIDAD PARA CRECER



Actitud positiva y adaptabilidad

ELENA TIENE DIFICULTADES PARA MANTENER RELACIONES ESTABLES. A MENUDO SE SIENTE INCOMPRESA Y SE ALEJA DE LOS DEMÁS, EVITANDO EL CONTACTO SOCIAL Y SINTIÉNDOSE AISLADA



ELENA TIENE DIFICULTADES PARA MANTENER RELACIONES ESTABLES. A MENUDO SE SIENTE INCOMPRENDIDA y SE ALEJA DE LOS DEMÁS, EVITANDO EL CONTACTO SOCIAL y SINTIÉNDOSE AISLADA



Relaciones interpersonales problemáticas

MARÍA SE SIENTE ORGULLOSA DE SUS LOGROS Y RECONOCE SUS TALENTOS, PERO TAMBIÉN ES CONSCIENTE DE SUS ÁREAS DE MEJORA. ACEPTA CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS SIN SENTIRSE DISMINUIDA



MARÍA SE SIENTE ORGULLOSA DE SUS LOGROS Y RECONOCE SUS TALENTOS, PERO TAMBIÉN ES CONSCIENTE DE SUS ÁREAS DE MEJORA. ACEPTA CRÍTICAS CONSTRUCTIVAS SIN SENTIRSE DISMINUIDA



Autoestima equilibrada



SOFÍA SE CRITICA DURAMENTE A SÍ MISMA. SIEMPRE SE COMPARA CON LOS DEMÁS, EVITANDO EL CONTACTO SOCIAL Y SINTIÉNDOSE AISLADA





SOFÍA SE CRITICA DURAMENTE A SÍ MISMA. SIEMPRE SE COMPARA CON LOS DEMÁS, EVITANDO EL CONTACTO SOCIAL Y SINTIÉNDOSE AISLADA

Autoestima baja



JORGE VE EL FUTURO CON TEMOR Y DESESPERANZA. SE ENFOCA EN LO QUE PUEDE SALIR MAL Y RARA VEZ SE SIENTE ENTUSIASMADO O ESPERANZA POR LO QUE ESTÁ POR VENIR, LO QUE LE IMPIDE DISFRUTAR DEL PRESENTE



JORGE VE EL FUTURO CON TEMOR Y DESESPERANZA. SE ENFOCA EN LO QUE PUEDE SALIR MAL Y RARA VEZ SE SIENTE ENTUSIASMADO O ESPERANZA POR LO QUE ESTÁ POR VENIR, LO QUE LE IMPIDE DISFRUTAR DEL PRESENTE



Pensamiento negativo y pesimismo

CONCLUSIÓN  
Y PUESTA  
EN COMÚN

