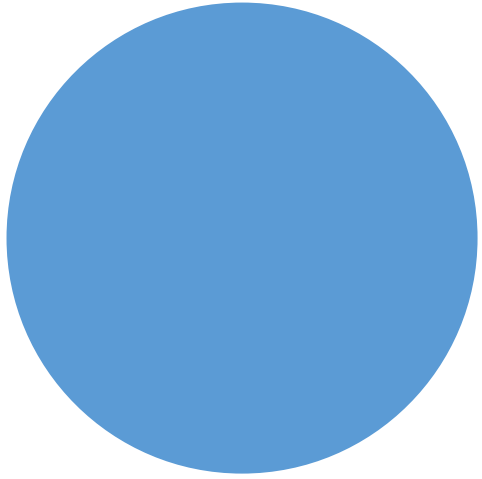


El Bienestar y la Resiliencia

Mariposa Cross Cultural
Education Project

Well being and Resilience
2020

Mariposa Trails Educación Intercultural en el Bienestar, la Salud Mental y la Prevención del Suicidio

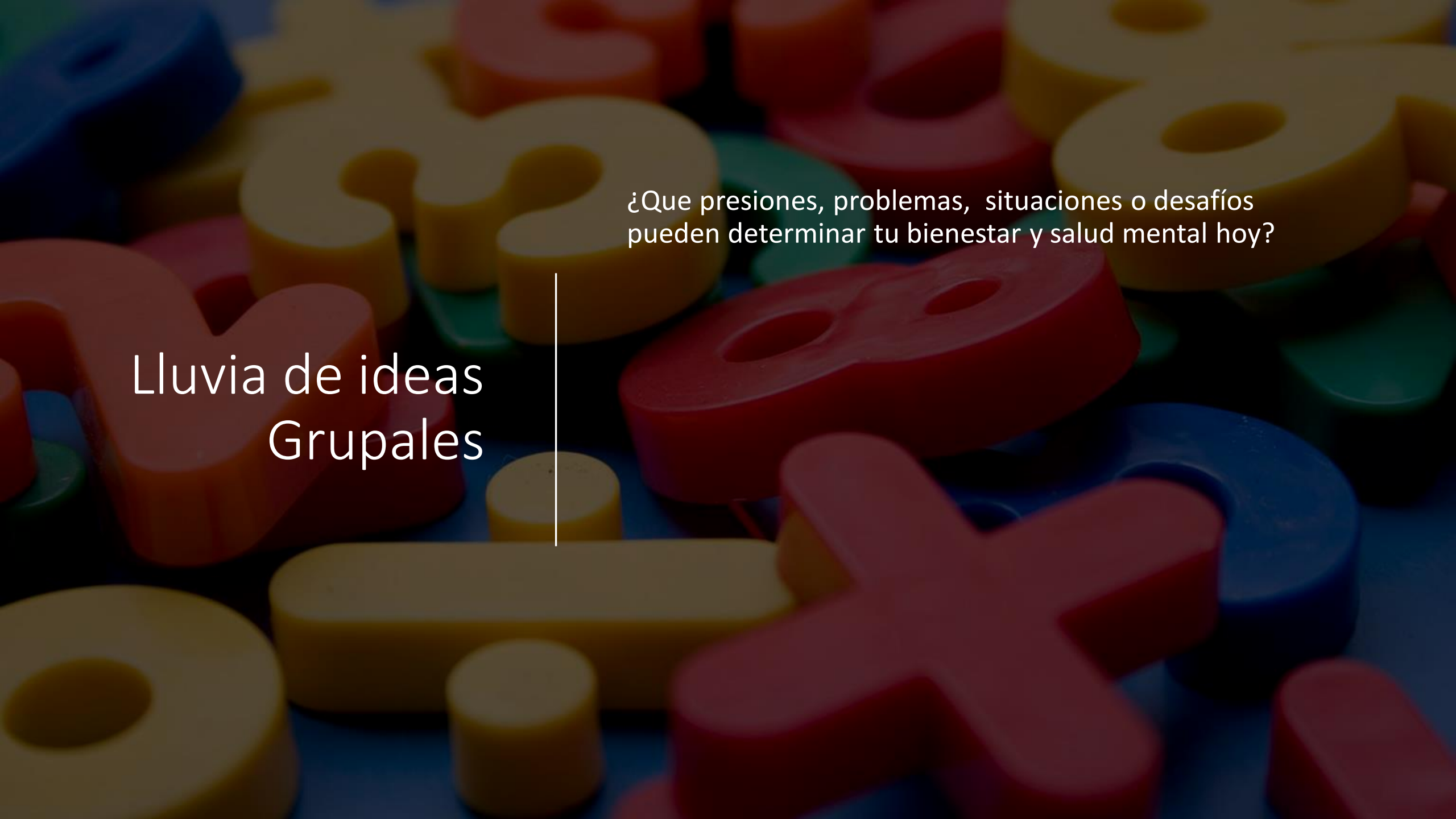
- Busca crear conversaciones comunitarias y normalizar el tema de salud mental y el Bienestar
- Crear conciencia acerca de como apoyar a las personas que están pasando por una crisis emocional
- Promover Enlaces a servicios, sitios web y profesionales Intercultrales en temas de Salud Mental y cuidado
- Ofrecer aprendizajes comunitarios relacionados al Bienestar, prevención del Suicidio y Primeros Auxilios en Salud Mental.

Resultados de la sesión de hoy

- Crear conversaciones acerca del Bienestar y la Resiliencia
- Conocer las 5 maneras de ser hacia el Bienestar
- Explorar estrategias para el Auto Cuidado
- Conocer los factores protectivos
- El Rol del Optimismo y como ejercerlo
- Respuestas comunitarias hacia el bienestar y la Salud mental.

Una definición del Bienestar

- Organización Global de Salud dice -
- La **salud** es un estado de completo **bienestar** físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».



¿Que presiones, problemas, situaciones o desafíos
pueden determinar tu bienestar y salud mental hoy?

Lluvia de ideas
Grupales

El Bienestar psicológico

- **EL Bien estar psicológico incluye diferentes aspectos**
- Autonomía: la libertad de tomar tus propias decisiones
- Auto aceptación: sentirse conforme y satisfecho con uno mismo. Esto incluye un conocimiento de las debilidades y fortalezas de uno. Esto resulta en un sentir de auto valor.
- Maestría: la capacidad de manejar las situaciones cotidianas.
- Las relaciones positivas con familia, amigos y otras personas. Tener una conexión significativa con otros.
- Un sentido de propósito y significado en la vida.
- Crecimiento personal, enfrentar los desafíos que son manejables y nos lidera a desarrollar nuevas habilidades y ser una persona mejor.

Como se ve el Bienestar Físico

- Cuidado Físico
- Comer saludable
- Recibo cuidado medico preventivo regularmente
- Tomo tiempo fuera del trabajo / veo doctor cuando me enfermo
- Recibo masajes u otra terapia para el cuerpo
- Hago ejercicios que gozo
- Practico mi sexualidad
- Recibo suficiente Descanso
- Uso ropa que me hace sentir bien
- Tomo viajes cortos o diarios
- Me alejo de la tecnología
- Otros ideas

El Bien Estar Emocional

- Permitirse llorar
- Encontrar cosas que te hagan reír
- Pasar tiempo con personas de las que disfrutas su compañía
- Estás en contacto con personas importantes en tu vida
- Tratarate con cuidado (diálogo positivo)
- Sentirte orgulloso de ti mismo
- Leer libros favoritos, mirar películas favoritas
- Expresar tu enojo de maneras constructivas

El Bienestar

- La evolución de los conceptos del Bienestar nos ayuda a aprender acerca un bienestar Amplio que Podemos aplicar diario.

El Bienestar

- Podemos pensar en que el bienestar es algo que realizamos día tras día tomando decisiones y acción hacia un sentir que nos ayuda y nos satisface en diferentes areas de nuestra vida.
- Esto incluye mejorando nuestro estado anímico, físico, mental, espiritual, y emocional.

Ideas geniales de lo que es el Bienestar?

- Físico
- Emocional
- Mental
- Social
- Cultural
- Espiritual
- Intelectual
- Sexual



Donde podemos practicar el Bienestar

- Nuestra vida familiar – Rol de padres, abuelos, tíos, nietos, etc..
- Vida social
- Empleo
- Interacciones diversas
- Auto cuidado
- En nuestras amistades y con nuestros seres queridos
- Trabajos voluntarios o comunitarios ejemplo Iglesias, radio, comités, clubes deportivos etc.

4 ideas para priorizar tu salud mental

- 1.** No confíes solo en ti para recuperarte
- 2.** Ayúdate
- 3.** Elige una actividad o ejercicio que realmente disfrutes
- 4.** Ten un día solo para ti



5 áreas de bienestar

5 Áreas de Bienestar es un modelo para interpretar y aprender a enfocándose en 5 factores importantes para el bienestar, estos son;

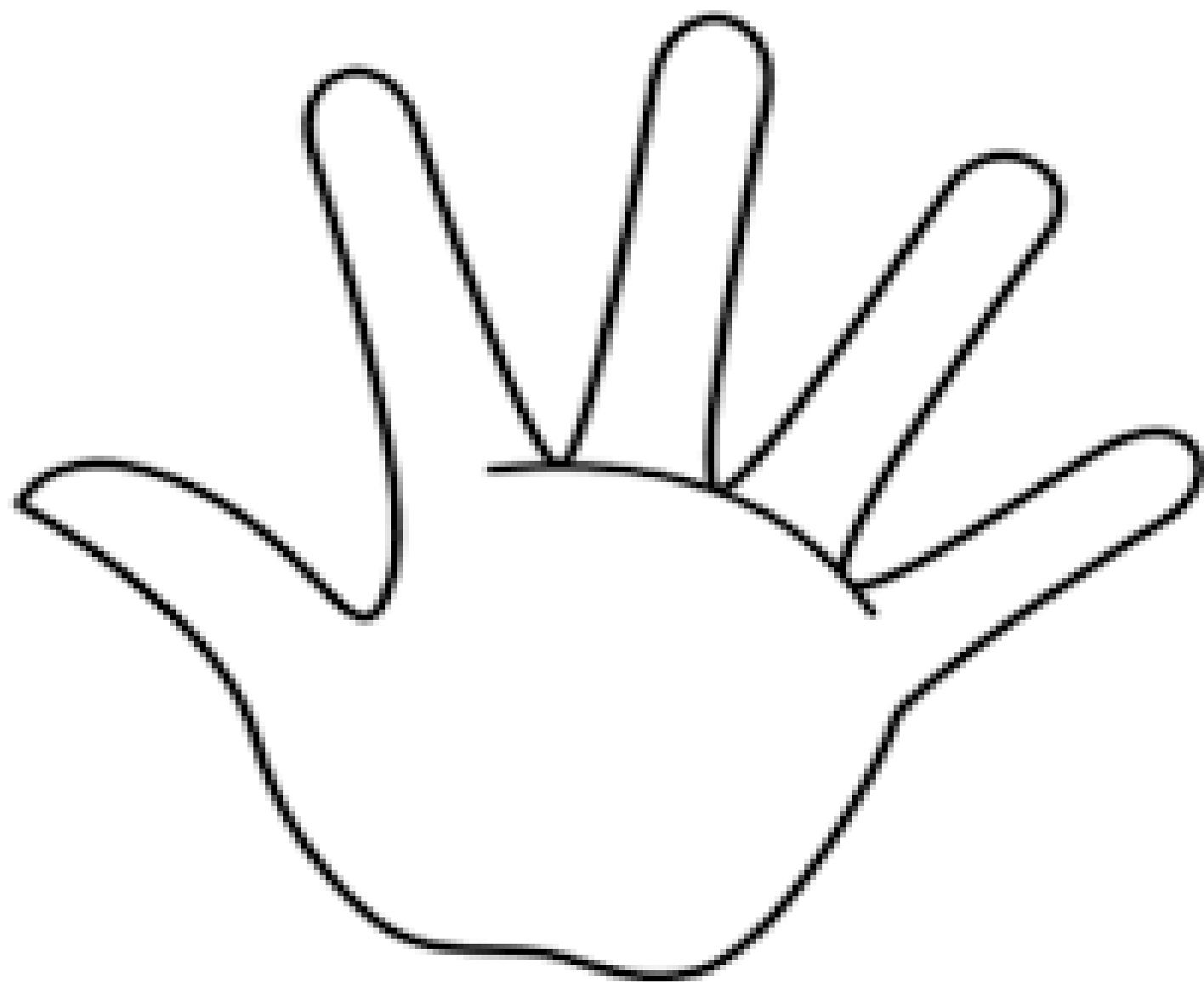
- Conectarse con otros
- Ser Activo
- Seguir aprendiendo
- Ser conciente
- Ayudar al prójimo



1. Conectarse
con otros

Conectarse a otros

- Hay mucha evidencia que demuestra que conectarse con otras personas es una forma de combatir la soledad y crear protección para el bienestar propio. Hay diferentes formas de conectarse -





Conectarse con otros:

- Te da la oportunidad de tener una nueva experiencia social
- Conversar con alguien nuevo
- Escuchar la perspectiva, o experiencia de otra persona, ser buen oyente
- Darle un tiempo a una persona aislada
- Ofrecerle a alguien transporte, compartir el camino, escuchar música juntos, o mirar una película. Compartir con alguien de diferente edad, joven o persona mayor.
- Hacer un trabajo voluntario o aporte a una comunidad

Conecciones con personas

- El Reporte de la Soledad realizado por la Dra Michelle Lim de Swinburne University de Tecnología y la Presidente de la Coalición Australiana para eradicar la soledad, demuestra que la Soledad es un crisis y esta aumentando en nuestra Sociedad.

Que le puede
estar ocurriendo
a una persona
que no se
conecta con
otros y se queda
en su soledad?

- (participacion del Grupo)-

5 maneras de sobrellevar las fiestas cuando sufres de depresión

1. *Pasa tiempo con tu familia y amigos*
2. *Escribe tus emociones en un diario*
3. *Realiza algún tipo de voluntariado*
4. *Redecora tu entorno*
5. *Apóyate en personas que pasan por lo mismo que tú*



Actividades para el Cuidado Psicológico

- ☐ Escribir en un diario
- ☐ Leer literatura no relacionado al trabajo
- ☐ Hacer algo en la que eres un principiante
- ☐ Escribir tus experiencias interiores, eg tus pensamientos o sueños
- ☐ Dejar que otros conozcan diferentes aspectos de ti mismo
- ☐ Ser curioso , dejar participar tu inteligencia en diferentes y nuevas áreas
- ☐ De vez en cuando decir que no a las responsabilidades extras
- ☐ Ver un consejero o psicoterapeuta
- ☐ Pertenecer a un grupo de apoyo o
- ☐ Confiar en alguien de mucho confianza y buena influencia





2. Ser Activa

Ser Activo-

- El Cuerpo y la mente están más conectados de lo que nos imaginamos,
- Se ha comprobado que el movimiento corporal tiene mas impacto positivo sobre el cuerpo.
- La actividad física o ejercicio cambia los quimicos cerebrales. Produce un sentido de placer.
- Reduce los síntomas de depresión, ansiedad y estrés.
- Comience con pasos pequeños – jardinear, bailar, nadar, caminar, juegos de teatro.

Ser Activa

Otros ideas de como ser activa -

- Se puede tomar transporte público
- Caminar al parque, recibir sol, jardinear o caminar en la piscina.

Ser Activa-

- Hacer un ejercicio relajante como el tai chi, Zumba de acuerdo a su estado física, o el baile.
- Los ejercicios en la agua son livianos para los coyunturas o heridas.

El Bienestar

- Permitirse llorar
- Encontrar cosas que te hagan reír
- Pasar tiempo con personas que disfrutas la compañía
- Este en contacto con personas importantes en tu vida
- Tratarate con cuidado (diálogo positivo)
- Sentirte orgulloso de ti mismo
- Leer libros favoritos, mirar películas favoritas
- Expresar tu enojo de maneras constructivas



3. Seguir
Aprendiendo

Seguir aprendiendo

- El cerebro adulto es capaz de recrear conexiones hasta la edad media, incorporando décadas de experiencias y comportamiento. Investigaciones sugieren que la mente de media edad es mas calmada, menos neurótica y mejor para adaptarse a ciertas situaciones sociales.
- Es importante crear nuevos patrones cerebrales incluyendo la lectura o escuchando otras opiniones, cambiando la rutina, creando ritos o hábitos, abriendo la mente para hacer y crear nuevas experiencias.

Seguir aprendiendo

- Que experiencias nuevas tienes y cuales te costaron integrar a tu rutina. Por ejemplo Respirar, meditar, cantar, ejercicios, cocinar, conocer otra espiritualidad, aprender de otra perspectiva o cosmovisión cultural.
- Todo estos ejemplos nos ayudan a formar nuevas ideas y desafiar patrones que temenos.
- Nos ayuda a reflejar quienes somos y nuestras forma de comunicarnos y auto expresarnos.



Obstáculos para crear nuevas experiencias

- Valores
- Emociones
- Auto sabotaje
- No tener auto confianza
- Creencias
- Estar atado a ciertas personas
- Conceptos de Identidad
-

Como matar el no puedo – Superar los desafíos





Que nos ayuda a crear nuevas experiencias y despertar conciencia

- Tener una actitud positiva
- Conocer nuevas personas y hacer nuevos amistades, diferentes intereses
- Sentirse bien con uno mismo
- Sentir que perteneces y eres aceptado
- Tener amistades o familia que te apoye
- Poder resolver problemas y sobrellevar desafíos
- Tener amigos tolerantes y ser buen comunicador
- Respetar las diferencias y los diferentes propósitos que cada uno tiene



4. Ser Consciente



Porque hablamos de Ser
Consciente y auto consciente

- Nivel de estrés que llevamos mucho
- Las presiones de la vida, cotidianas o financieros
- Los cambios de la vida que a veces no tenemos control
- Los desafíos o conflictos que se prestan en la vida
- Crear calidad en nuestra vida
- Querer ser más auténtico con nosotros mismos
- Reafirmar que somos únicos, somos más que cuerpo y que los cambios no son solamente mentales van más allá

Ser Consciente

- Tomar tiempo para pausar y ser consciente de los alrededores y del momento, poner atención a tus pensamientos y sentimientos. Haciendo esto puede cambiar positivamente la manera en que tu enfrentas la vida y sus desafíos..
- Ser consciente de tu ritmo, tu forma de responder a preguntas o a personas. Tu modo de saludar y si eres una persona que escucha, preguntas, escuchas para entender y no responder.
- Como manifestamos ser conciente?

Gratitud y los cambios cerebrales

- Los sentimientos de gratitud activan directamente regiones de nuestro cerebro asociados con la Dopamina, y los transmisores neurológicos.
- Al recibir la Dopamina se considera que es el transmisor de recompensa. La Dopamina es también importante al iniciar una acción. Eso significa que aumentar la Dopamina te hace más receptible a hacer algo de nuevo.

Auto consciencia

- Ser consciente es un paso hacia el auto consciencia, desarrollando una mayor conexión con nosotros mismos, y nuestras necesidades, valores, intereses y comportamientos que sean consistentes.
- Esta idea es formada en base a la teoria de auto determinación. La habilidad de auto regular nuestro compartamiento hacia un bien y salud mental (New Economics Foundation, 2008).
- ¿Como se practica? Observar los pensamientos, la respiración, el silencio, el estrés en nuestras vidas y las sensaciones que nos calmen.



arte al lugar en que empez
vez de ser natural.



5. Ayudar a otros

Las conversaciones
que nos ayudan a
conectar y crear
fortalecimiento,
nos ayudan a
aprender..

La Resiliencia es un término que nos ayuda a explorar como enfrentamos ciertas dificultades, experiencias o desafíos en nuestras vidas.

La resiliencia es como cada uno sabe sobrellevar y superar ciertos eventos en nuestras vidas.

Todos tenemos diferentes historias y niveles de resiliencia y a veces nos olvidamos de nuestra fortaleza, nuestros talentos, nuestros cualidades, habilidades y gustos.

¿Qué es la Resiliencia?

Este término se uso mucho en la area de bienestar y salud mental para reinfortalecer el auto experiencia, el auto cuidado y auto valor.

La Resiliencia es la forma y capacidad en que sobrellevamos situaciones ya sea circunstancias, enfermedades o desordenes mentales.

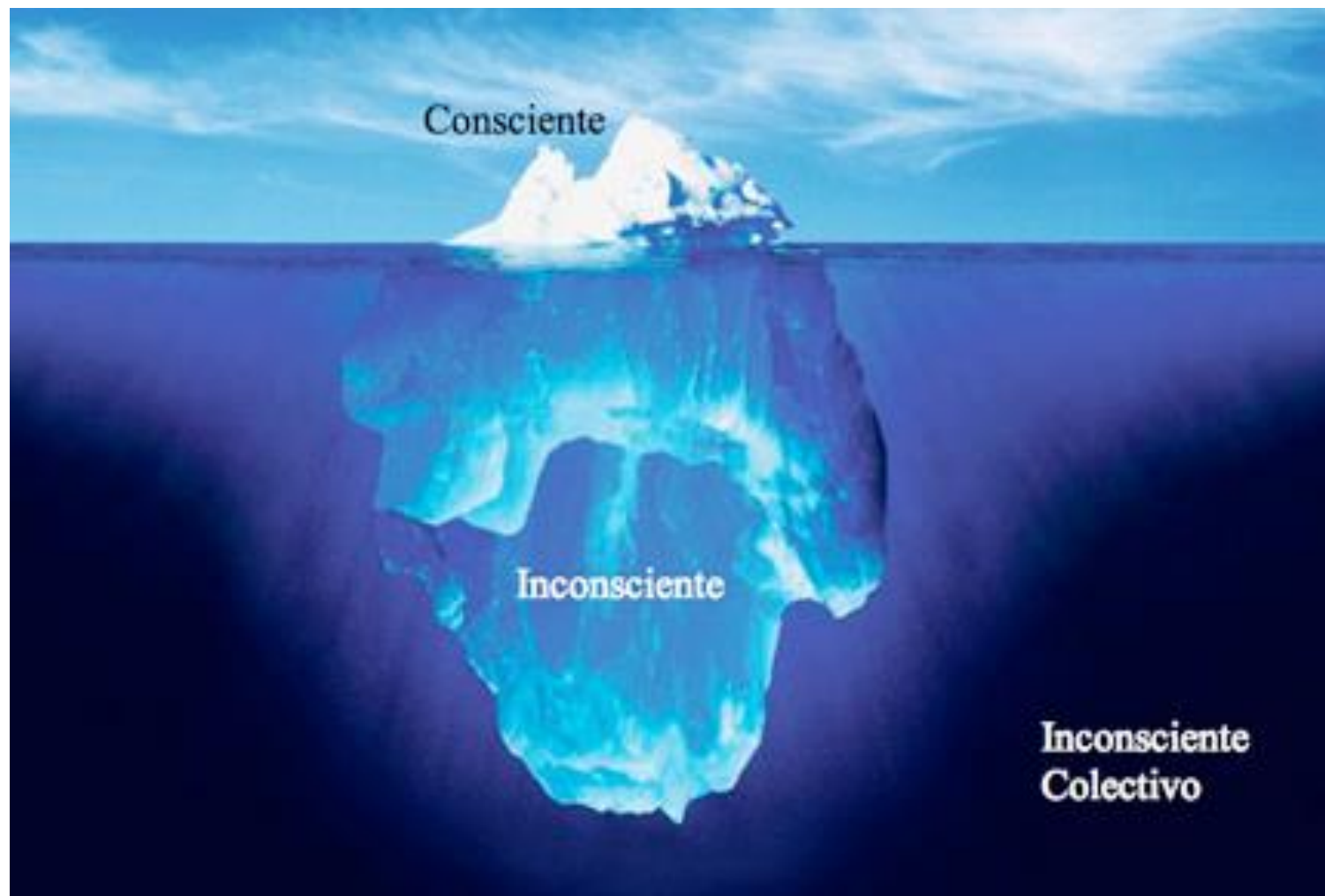
Se aprende la resiliencia por los mismos experiencias personales o las experiencias de los demas.

Los invitamos a escuchar los audios en la página mariposatrails.com.au

4 mentiras que te hace creer tu depresión

1. Las personas no te quieren tener cerca
2. No mereces sentirte mejor
3. Buscar ayuda no hará la diferencia
4. Solo eres tu depresión y nada más





Ser
Consciente



Ayuda al Prójimo

Hacer cosas para
otros es asociado
con un sentimiento
de un alto
bienestar
emocional
donar
regular
ofrecer tu tiempo
sonreirse

