

PATROCINADOR GENERAL



UCC-I
Unidad de Cultura
Científica y de la Innovación

Departamento de
Ciencias de la Educación de la UR

CHARLAS PARTICIPATIVAS

Escuela para familias

DEL 10 AL 18 DE DICIEMBRE DE 2020

Online a través de la plataforma de la UR
De 18.00 a 19.00 horas

Inscripción:
adriana.diez@unirioja.es

 UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Más información:
Tel: 941 299 314
adriana.diez@unirioja.es
www.unirioja.es/actividades

¡Síguenos! @unirioja



Imagen: Sanjiv Kundra

 UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Promocionando el bienestar emocional de las familias: pautas de actuación

Miércoles, 16 de diciembre de 2020

Alicia Pérez de Albéniz

Universidad de La Rioja

BE
SR

BIENESTAR
EMOCIONAL
SALUD
RIOJA



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

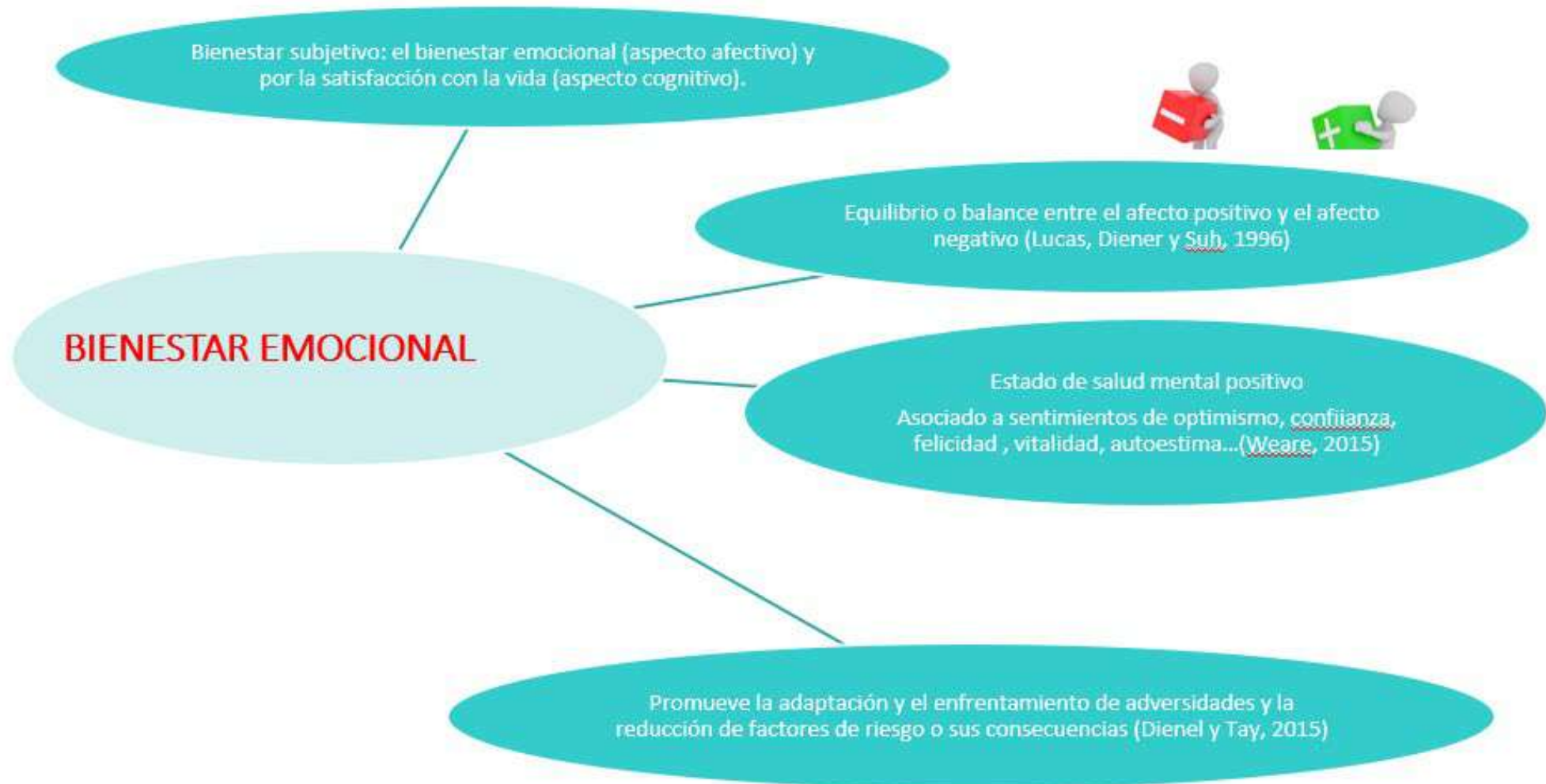
El concepto de salud mental hoy

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona es consciente de sus propias capacidades y las desarrolla, es capaz de expresar sentimientos, de mantener relaciones interpersonales positivas, puede afrontar las tensiones normales del quehacer diario, trabaja de forma fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.



La importancia de incluir no solo factores de riesgo sino otros elementos de igual magnitud como son las **fortalezas y resiliencias que sirven de factores protectores** ante el posible desarrollo de dichas alteraciones (Cicchetti, 2010; Fusar-Poli et al., 2019).

El concepto de bienestar emocional



¿Cómo cuidar nuestro bienestar emocional?

¿Qué aspectos pueden ayudar a cuidar el bienestar emocional?

Ideas, aportaciones



El decálogo del bienestar emocional



DECÁLOGO DEL BIENESTAR EMOCIONAL

- 1** **Aprende a hablar de ti a las demás personas.**
Intenta identificar y expresar tus sentimientos. Es una forma de conocerse y de que te conozcan.
- 2** **Conócete.** Reconoce tus fallos y limitaciones, pero también sé consciente de tus fortalezas y potencialidades. La perfección no existe.
- 3** **Regula tus emociones.** Canaliza tu rabia y agresividad. No te dejes llevar por el momento ni guardes rencor; analiza y respeta otras posturas. No permitas que el estrés te bloquee.
- 4** **Quiérete.** Valora diariamente tus logros y los aspectos positivos. Desarrolla una imagen positiva de ti mismo/a. Sé optimista en la medida de lo posible.
- 5** **Busca actividades con las que disfrutes.**
Haz deporte, escucha música, ayuda a otras personas o participa en ONGs. Abre tu mente y muestra ilusión por aprender.
- 6** **Fijate propósitos en la vida.**
Proponte metas realistas y trata de llevarlas a cabo, te hará sentir bien.
- 7** **Relaciónate. Conéctate.**
No te aisles. Enriquecete con nuevas amistades. Protégete de las personas que creas que son dañinas para ti.
- 8** **Ten un estilo de vida saludable.** Cuida la salud física. Haz deporte, aliméntate bien, duerme suficiente y evita dañar tu salud con el consumo de sustancias tóxicas.
- 9** **Acepta los reveses de la vida.**
El sufrimiento forma parte de la condición humana. Rectifica y aprende de tus errores o de las lecciones de la vida, eso te hará fuerte. Sé flexible con los contratiempos y cambios que te surjan. Busca alternativas y toma perspectiva. Los problemas no tienen una única solución.
- 10** **Si la situación te supera y te desborda: ¡Pide ayuda!**
A familiares, a amigos y amigas, al profesorado, en el servicio de orientación o al personal de ayuda psicológica o médica.

www.unirioja.es/saludable

Gobierno de La Rioja

UNIVERSIDAD DE LA RIOJA



Guía Promoción del bienestar emocional

Fundación
BBVA



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Guía para la promoción del bienestar emocional

¿Dónde conseguirla?

<https://besrioja.com/guia-del-bienestar-emocional/>

[file:///C:/Users/casa/Downloads/Dialnet-GuiaPromocionDelBienestarEmocional-767166%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/casa/Downloads/Dialnet-GuiaPromocionDelBienestarEmocional-767166%20(1).pdf)

Autores

ALICIA PÉREZ DE ALBÉNIZ ITURRIAGA ¹
EDUARDO FONSECA PEDRERO ¹
ADRIANA DÍEZ GÓMEZ DEL CASAL ¹
BEATRIZ LUCAS MOLINA ²
JAVIER ORTUÑO SIERRA ¹
JULIA PÉREZ SÁENZ ¹
PALOMA DE VICENTE CLEMENTE ¹
REBECA ARITIO SOLANA ¹
CARLA SEBASTIÁN ENESCO ³
MARTA VICIÉN ¹
MARÍA SÁNCHEZ ¹
LUIS ROA ¹
CRISTINA LUENGO ¹
ELENA HUAZO ¹
PILAR GÓMEZ ¹
MARIO GIL ¹
PABLO GIL ¹
LUCÍA GIL ¹
RUBÉN GARRIDO ¹
ÍÑIGO FERNÁNDEZ ¹
MARINA DÍEZ ¹
DANIEL DÍAZ ¹
ALEJANDRO DE LA CONCEPCIÓN ¹
PILAR CUESTA ¹
EUDALD CAPDEVILA ¹
MALENA BARRERA ¹
ALEJANDRO BAÑARES ¹
CELIA AZOFRA ¹
MANUELA ARBUÉS ¹
LAURA APARICIO ¹
SANDRA ACHÚTEGUI ¹

¹Universidad de La Rioja

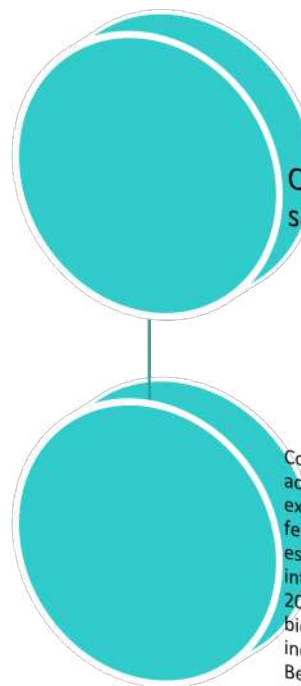
²Universitat de València

³Universidad Complutense de Madrid

Aprende a hablar de ti a las demás personas

1

Intenta identificar y expresar tus sentimientos.
Es una forma de conocerse y de que te conozcan.



Competencias socioemocionales:

Conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales para el establecimiento de relaciones inter e intrapersonales adecuadas (Bisquerra et al., 2015), resultan claves para conseguir el bienestar psicológico y la adaptación del individuo (Bisquerra et al., 2015; Fernández-Berrocal et al., 2017).



Identificar tus emociones:

(Mayer y Salovey, 1997): la primera habilidad básica es la capacidad para percibir, con valorar y expresar emociones exactitud.



Estrecha relación entre competencia socioemocional y calidad de vida subjetiva.

Conócete. Reconoce tus fallos y limitaciones

2

Pero también sé consciente de tus fortalezas y potencialidades.
La perfección no existe.

Autoconcepto

Sistema de creencias que la persona posee respecto a sí misma (González-Pienda et al., 1997).

Varios dominios: académico, personal, social y físico (Shavelson et al., 1976).

De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo.

William Shakespeare.

Regula tus emociones. Canaliza tu rabia y agresividad

3

No te dejes llevar por el momento ni guardes rencor;
Analiza y respeta otras posturas.
No permitas que el estrés te bloquee.

Habilidad de la persona, de modular sus emociones y modificar su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Eisenberg y Spinrad, 2004).



¿Emociones negativas?

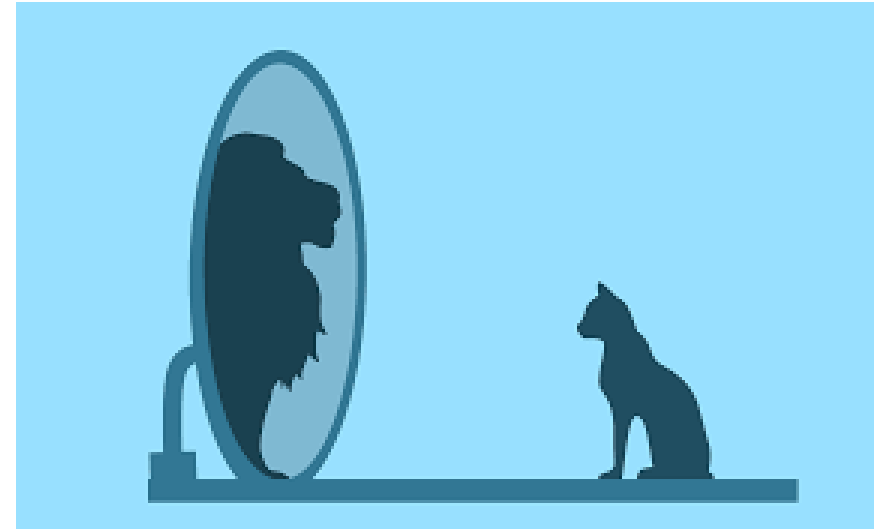
!Todas las emociones son necesarias!!!!

Quiérete. Valora diariamente tus logros y los aspectos positivos

4

Desarrolla una imagen positiva de ti mismo/a.
Sé optimista en la medida de lo posible.

Autoconcepto vs. Autoestima



Busca actividades con las que disfrutes

5

Haz deporte, escucha música,
ayuda a otras personas o participa en ONGs.
Abre tu mente y muestra ilusión por aprender.



Tiempo libre y ocio



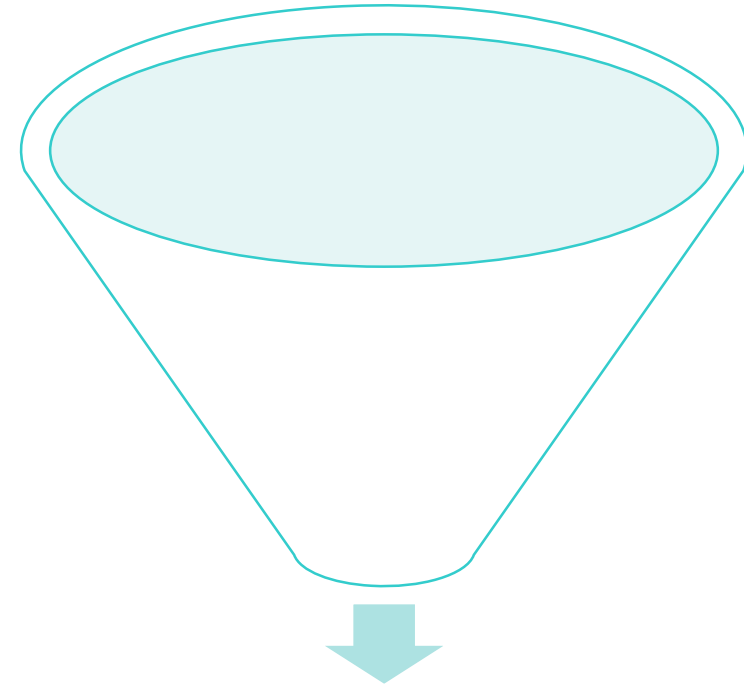
Fíjate propósitos en la vida

Proponte metas realistas y trata de llevarlas a cabo,
te hará sentir bien.

6

Propósitos vitales

Objetivo que da sentido a nuestra existencia.



¿Cuál es tu razón de ser?

Relaciónate. Conéctate

7

No te aisles. Enríquécete con nuevas amistades.
Protégete de las personas que creas que son dañinas para ti.

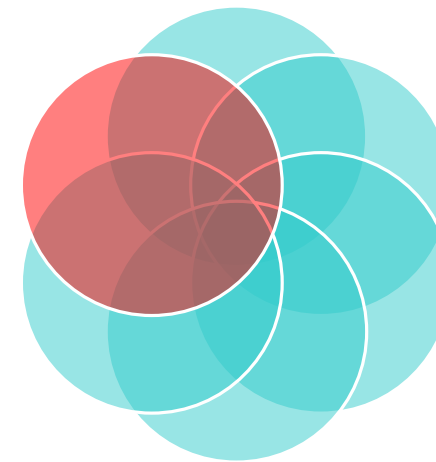
Relaciones: necesidad básica



!Ojo! No todas las relaciones contribuyen a nuestro bienestar

El contacto físico y el bienestar (interacción cara a cara)

Naturaleza humana



Investigación muestra relación con salud mental

Importancia del cuidado

A lo largo del ciclo vital

Ten un estilo de vida saludable



Cuida la salud física. Haz deporte, aliméntate bien, duerme suficiente y evita dañar tu salud con el consumo de sustancias tóxicas.

¿En qué consiste un estilo de vida saludable?



Mens sana in corpore sano

“Orandum est ut sit mens sãna in corpore sãnõ” (Se debe orar a los dioses que nos concedan una mente sana en un cuerpo sano).

En el s. XIX se empieza a utilizar con el significado actual.

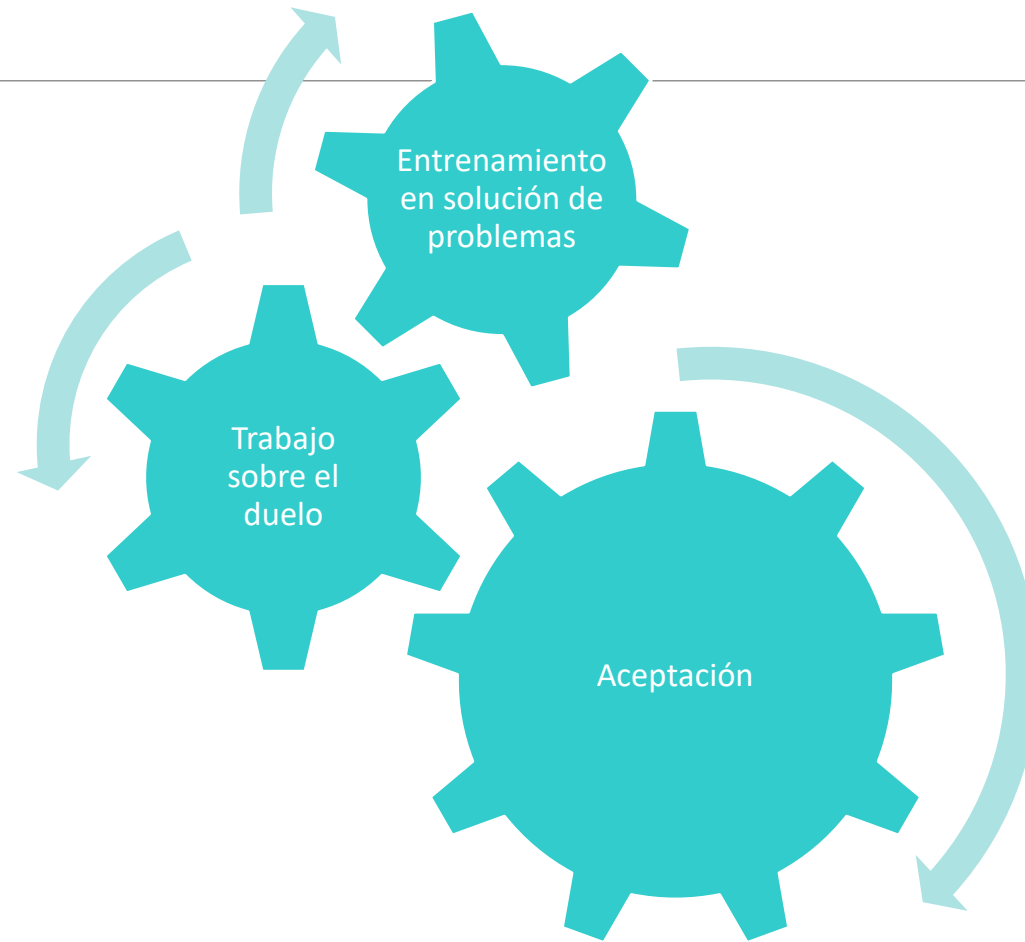
Anima Sana in Corpore Sano

Acepta los reveses de la vida

9

El sufrimiento forma parte de la condición humana. Rectifica y aprende de tus errores o de las lecciones de la vida, eso te hará fuerte. Sé flexible con los contratiempos y cambios que te surjan. Busca alternativas y toma perspectiva.

Estrategias



Si la situación te supera
y te desborda: ¡Pide ayuda!

10

A familiares, amigos y amigas, al profesorado, en el servicio de orientación o al personal de ayuda psicológica o médica. Los problemas no tienen una única solución.

Pedir ayuda como signo de fortaleza



Implica honestidad

Estigma asociado a las dificultades, especialmente de naturaleza psicológica

Ofrece oportunidades de crecimiento a quien ayuda también

!Casi todos los problemas tienen solución!



Take-home message

- ❑ Sin salud mental no hay salud
- ❑ Los problemas de salud mental son prevenibles
- ❑ El bienestar emocional es modificable y existen múltiples estrategias para hacerlo, ¡encuentra la/s tuya/s!



Seguiremos a vuestra disposición...



www.besrioja.com

