



HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE

1. [Invierno 2017: Boletín de salud mental positiva](#)
2. [Consejos útiles: Sentirse bien consigo mismo](#)
3. [Herramientas para pensar “en positivo”](#)
4. [Artículo para el agente de apoyo a la salud mental positiva](#)
5. [Vídeo: “Just Laugh!” \(¡Simplemente ríe!\)*](#)

**No está disponible en esta serie. Visite DDS SafetyNet para ver estos vídeos.*

INFORMACIÓN GENERAL

Las Herramientas de aprendizaje de SafetyNet están diseñadas para asistir en el suministro de información sobre un tema específico, y para ser usadas en diversos entornos de aprendizaje. Estas Herramientas de aprendizaje pueden ser usadas en un diálogo con una sola persona, o bien en charlas con grupos pequeños o más numerosos. Antes de iniciar la sesión de aprendizaje, el disertante deberá repasar todas las Herramientas de aprendizaje de SafetyNet sobre el tema. El instructor podrá encontrar material adicional en los enlaces que se dan en el Artículo y el Boletín de SafetyNet.

ANTES DE LA CAPACITACIÓN

El disertante deberá:

- Asegurarse de contar con tiempo suficiente y espacio cómodo para la capacitación y la discusión.
- Asegurarse de contar con todos los equipos necesarios, tales como una laptop y un proyector.
- Instalar los equipos necesarios.
- Imprimir o fotocopiar suficientes materiales para que cada persona tenga su propia copia.

CAPACITACIÓN

El disertante:

- Mostrará los videos.
- Dirigirá el análisis del contenido y promoverá la comunicación abierta.
- Repasará y discutirá la información que hay en cada uno de los materiales que se entreguen.
- Hará preguntas para verificar que se entendió.
- Realizará un repaso y discusión adicional, si es necesario.
- Brindará capacitación en múltiples sesiones, a efectos de asegurar una adecuada cobertura y comprensión del tema.



Hablemos de salud mental positiva

¿Qué es la salud mental positiva? La salud mental positiva se refiere a cómo se piensa y siente, y cómo se afrontan las circunstancias buenas y malas de la vida. Si usted tiene salud mental positiva, usted es capaz de:

- Afrontar los cambios de su vida
- Manejar toda clase de sentimientos y emociones
- Aprovechar al máximo la vida.

Cómo puede usted apoyar la salud mental positiva

Como agente de apoyo, usted puede promover la salud mental positiva. Las claves de la salud mental positiva son:

- Tener amistades y conectarse con otras personas
- Mantener un buen estado de salud física
- Comer bien, mantenerse activo, dormir lo suficiente
- Desarrollar habilidades para manejar el estrés
- Limitar el consumo de alcohol y tabaco
- Hacer todos los días algo que lo haga feliz.

Hay otra clave de la buena salud mental...¡EL OPTIMISMO!
El optimismo transmite una visión positiva a quienes le rodean. El optimista siente que todo saldrá bien y espera lo mejor en todo.

Las personas optimistas disfrutan más de la vida. Suelen ser más sanas y se recuperan más rápido cuando se enferman. Una actitud optimista, esperanzada ayuda a manejar el estrés. Puede impedir que las personas se depriman. ¡Hasta puede llegar a alargar la vida!

Lo mejor del optimismo es que se puede aprender. Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a las personas a saber acerca del optimismo.

¡Sea optimista! Dé el ejemplo con su forma de actuar.

Lo que usted hace y dice refleja un enfoque optimista o pesimista, que las cosas saldrán bien o saldrán mal.

¿Cuál de las siguientes expresiones cree usted que obtendrá una respuesta más positiva?

“¡Qué bien limpiaste tu cuarto! Apuesto a que te sentirás bien viéndolo limpio y agradable. ¡Buen trabajo!!”

“¿limpiaste tu cuarto? Me sigue pareciendo un desastre. No lo limpiaste bien. Nunca lo haces.”



Como agente de apoyo, usted puede dar un buen ejemplo de comunicación positiva. Las personas aprenden de lo que usted hace y dice. Para ser un ejemplo de optimismo en su propia forma de actuar:

- Céntrese en las fortalezas y logros de la persona.
- Diríjase respetuosamente a la persona a quien usted apoya y a las demás.
- Escuche activamente. Preste atención. Mire a la persona. Haga contacto visual. Demuestre interés.
- Resuma lo que está diciendo la persona. Hágale preguntas para que le aclare.
- Use lenguaje corporal amistoso, como asentir con la cabeza y sonreír.
- No juzgue, discuta ni menosprecie a la persona.

La comunicación positiva es una habilidad que todos podemos mejorar. Lleve un *Diario de Comunicaciones del agente de apoyo* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking>], para tomar más conciencia de aquello que usted diga y haga que resulte particularmente positivo o negativo. Use lo que aprenda para ser más positivo.

Tener salud mental positiva no significa que usted no tenga problemas de salud mental. Se producen problemas de salud mental por las preocupaciones cotidianas y el estrés. Algunos de los problemas mentales son la depresión, la adicción y el trastorno bipolar. Para saber más sobre los problemas de salud mental, visite www.ddssafety.net/mentalhealth.



Salud mental positiva - continuación

¡Sea optimista! Háblese a sí mismo “en positivo”. El diálogo consigo mismo es lo que uno se dice a sí mismo sin que nadie más lo oiga. Puede ser positivo o negativo. El diálogo consigo mismo en positivo, o autoafirmación, hace que uno se sienta bien consigo mismo. Ejemplos:

- Puedo hacerlo.
- Soy bueno en lo que hago.
- Mis amigos me aprecian.

El diálogo con sí mismo en negativo hace que uno se sienta mal. Puede hacer que uno se sienta abatido y deprimido. Ejemplos:

- Nada me sale bien.
- Nadie me aprecia.
- No sirvo para nada.

Como agente de apoyo, usted puede ayudar a las personas a que aprendan a hablarse en positivo. Anime a la persona a quien usted apoya a que lleve por unos días un *Diario de conversaciones conmigo mismo* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tip-sheet-feeling-good-about-yourself>]. Use esta actividad para ayudarla a tomar más conciencia de su diálogo consigo misma. Apoye el que la haga sentirse bien.

Cuando detecte mucho diálogo consigo mismo negativo, ayude a la persona a decir “BASTA”. Anímela a dialogar consigo mismo en positivo. Por ejemplo, “Puedo hacerlo!” Decirse cosas buenas una y otra vez puede hacer que uno se sienta mejor.

¡Sea optimista! Cree oportunidades de reír. ¡Es cierto! La risa efectivamente ES la mejor medicina. La risa es buena para la salud tanto física como mental. La risa reduce el estrés, mitiga el dolor y nos hace sentir más optimistas y con una actitud más positiva ante la vida.

Como agente de apoyo, usted puede crear oportunidades de reír. Puede animar a otros a hacer lo mismo.

- Mire una película o un programa de televisión divertido.
- Comparta un buen chiste o una historia graciosa.
- Anímese a jugar y a hacer tonterías.
- ¡Haga cosas divertidas!

La risa es algo que se puede practicar y aprender. Debería disfrutarse todo el tiempo, todos los días. Ni siquiera necesita algo gracioso para que lo haga reír. Simplemente ríase. La risa es contagiosa.

Ayude a las personas a quienes apoya a reír, para ver el lado más agradable de la vida. Buscar el humor en una circunstancia difícil sólo puede mejorarla. Cuando algo está haciendo que a una persona le decaiga el ánimo, hágale estas preguntas:

- ¿Es realmente tan grave?
- ¿Vale la pena amargarte por eso?
- ¿Es realmente tu problema?

Miren el video de SafetyNet “*Just Laugh!*” (¡Simplemente ríe!) [<http://ddssafety.net/node/962>] y rían juntos.

¡Sea optimista! Apoye y reconozca los logros. Celebre los logros regularmente. Celebre las cosas pequeñas, como dar una caminata de diez minutos, y las cosas grandes, como conseguir un empleo. Comparta una picada, disfrute una comida especial o un café... ¡vaya a algún lugar divertido! Ayude a la persona a quien apoya a centrar la atención en:

- Las cosas buenas que suceden en su vida y
- Las cosas buenas que los demás hacen para demostrarle apoyo.

Anímela a llevar un *Diario – Tres cosas buenas* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking>], para tomar nota y hablar de lo que salió bien cada día. Hable de lo que salió bien y de lo que la persona puede hacer para que haya más cosas buenas en su vida. Hable sobre un *Día óptimo* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking>], sobre qué hizo que lo fuera y sobre cómo la persona podría llegar a tener más días óptimos.

Practicando el optimismo y la esperanza, usted PUEDE y VA A apoyar a las personas con quienes trabaja a llevar una vida más sana y más feliz.



Consejos útiles: Sentirse bien consigo mismo



Usted puede hacer cosas para dejar de sentirse mal consigo mismo. Deje de hablarse a sí mismo en negativo. El “diálogo consigo mismo” es lo que se dice a sí mismo que nadie más oye. Si usted se dice cosas como “¡No puedo hacerlo!” o “¡No sirvo para nada!”, ¡NO LO HAGA MÁS! Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para sentirse bien:

¡Deje de hablarse mal! Cuando usted se diga a sí mismo algo malo, dígame bien alto, “¡BASTA!” Ahora, diga algo bueno sobre usted. ¡Dígalo diez veces!

¡Trate de hablarse a sí mismo en positivo! Dígame cosas buenas cada día, tales como: Me siento bien conmigo; soy apuesto; soy inteligente; soy amado. Estas afirmaciones ayudan a bloquear el mal diálogo consigo mismo. Si usted las dice todos los días, comenzará a sentirse mejor consigo mismo. Cuanto mejor se sienta consigo mismo, más feliz será.

¿Cómo lo ayuda a usted sentirse bien? Las personas que se sienten bien consigo mismas:

- Tienen más facilidad para hacer amigos
- No tienen miedo de probar cosas nuevas
- Hacen mejor su trabajo
- Suelen ser más saludables que las personas que se sienten mal consigo mismas.

Usted puede hacer todos los días cosas que lo hagan sentirse bien consigo mismo. Vestir prendas de ropa que lo haga sentirse bien. Hacer algo que disfrute. Reunirse con amigos que aprecia.

Es fácil hacer cosas que lo hagan sentirse bien. Haga algo bueno por otra persona. Salga. Vaya al parque y remonte una cometa. Cultive un jardín. Toque su música preferida.

Para sentirse bien, ocúpese de sí mismo. Duerma lo suficiente. Coma alimentos saludables. Vaya al médico y al dentista a hacerse un examen de control por lo menos una vez al año. Cepíllese los dientes y pásese hilo dental. Fije una hora todos los días para hacer ejercicio. Salga a caminar, a correr o a andar en bicicleta,

Herramientas para pensar “en positivo”

A continuación encontrará dos herramientas. Podrá usarlas para que lo ayuden a usted y a las personas a quienes apoya a pensar “en positivo”.

Tres cosas buenas – diario

- ¿Qué buenas cosas pasaron hoy?

Uso: Escriba y hable sobre tres cosas que le salieron bien hoy. ¿Qué pasó? ¿Cómo fue que lo hicieron sentirse bien? ¿Qué puede hacer usted para que haya más cosas buenas de su vida?

| Día | Cosa buena Nº 1 – ¿Qué fue? ¿Cómo se sintió? | Cosa buena Nº 2 – ¿Qué fue? ¿Cómo se sintió? | Cosa buena Nº 3 – ¿Qué fue? ¿Cómo se sintió? |
|------------------|---|---|---|
| Lunes | | | |
| Martes | | | |
| Miércoles | | | |
| Jueves | | | |
| Viernes | | | |
| Sábado | | | |
| Domingo | | | |

SafetyNet: Invierno 2016

Hablemos de salud mental positiva

¿Qué es la salud mental positiva?

La salud mental se refiere a cómo piensa y siente, y cómo encara usted las circunstancias buenas y malas de la vida. Si usted tiene salud mental positiva, es capaz de:

- Afrontar los cambios que se producen en su vida
- Manejar todo tipo de sentimientos y emociones
- Aprovechar al máximo su vida – en casa, en el trabajo y en la comunidad.



Apoyando la salud mental positiva

Como agente de apoyo, usted puede promover la salud mental positiva. Las claves de la salud mental positiva son:

- Tener amistades y conectarse con los demás
- Mantener un buen estado de salud física
- Comer correctamente y mantenerse activo
- Dormir lo suficiente
- Desarrollar habilidades para manejar el estrés
- Limitar el consumo de alcohol y de tabaco
- Hacer todos los días algo que lo haga feliz.

Tener salud mental positiva no significa que usted no tenga problemas de salud mental. Los problemas de salud mental pueden surgir por las preocupaciones cotidianas y el estrés. Algunos de los problemas de salud mental son la depresión, la adicción y el trastorno bipolar. Para saber más sobre los problemas de salud mental, visite

www.ddssafety.net/mentalhealth.

Para saber más, consulte los enlaces de recursos de SafetyNet que aparecen al final de este artículo.

Hay otra clave de la salud mental positiva... ¡EL OPTIMISMO! El optimismo es una actitud esperanzada ante la vida. Transmite una visión positiva a quienes lo rodean. El optimista siente que todo va a salir bien. El optimista espera lo mejor de todas las cosas.

Las personas que piensan de manera optimista tienen una mayor sensación de bienestar. Cuando esperan algo, esperan algo bueno. Creen firmemente que lo que esperan será posible.

Las personas optimistas disfrutan más de la vida. Suelen ser más saludables y se recuperan más rápido cuando se enferman. Una actitud optimista, esperanzada, ayuda a las personas a manejar el estrés. Puede llegar a impedir que se depriman. ¡Hasta puede contribuir a alargarles la vida!

Lo mejor del optimismo es que se puede aprender. Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a la gente a saber qué es el optimismo:

- Dé el ejemplo con su propia forma de actuar. Emplee lenguaje que promueva ideas y sentimientos positivos.
- Promueva el “diálogo consigo mismo” en positivo. Ayude a las personas a tomar conciencia del hablarse “mal” y a aprender a hablarse “bien”.
- Cree oportunidades de reír. La risa compartida fortalece las relaciones. Reduce el estrés y nos hace sentir bien con respecto a nosotros mismos y a los demás.
- Apoye y reconozca los logros. Felicite sinceramente. Ayude a las personas a reconocer en qué les está yendo bien.



¡Sea optimista! Dé el ejemplo con su propia forma de actuar.



Lo que usted hace y dice refleja una actitud optimista o pesimista –que las cosas saldrán bien o saldrán mal. ¿Cuál de las siguientes expresiones cree usted que determinará una respuesta positiva?

“¡Qué bien limpiaste tu cuarto! Apuesto a que te sentirás bien cuando lo veas limpio y agradable. ¡Buen trabajo!”

“¿Limpiaste tu cuarto? Me sigue pareciendo un desastre. No lo limpiaste bien. Nunca lo haces.”

Como agente de apoyo, usted puede dar un ejemplo de comunicación positiva. Las personas aprenden de lo que usted hace y dice. Para dar un ejemplo de optimismo en su forma de actuar:

- Céntrese en las fortalezas y los logros de la persona.
- Diríjase respetuosamente a la persona a quien apoya y a las demás.
- Escuche activamente. Preste atención. Mire a la persona. Haga contacto visual. Demuéstrele interés.
- Resuma lo que la persona está diciendo. Hágale preguntas para que le aclare.
- Use lenguaje corporal amistoso, como asentir con la cabeza o sonreír.
- No juzgue, discuta ni menosprecie a la persona.

La comunicación positiva es una habilidad en la que todos podemos mejorar. Tome más conciencia de aquello que usted diga y haga que sea particularmente positivo o negativo. Utilice lo que aprenda para tener una actitud más positiva.

¡Sea optimista! Practique el “diálogo consigo mismo” en positivo.

Hablar consigo mismo es decirse cosas que nadie más oye. Pueden ser positivas o negativas. El diálogo consigo mismo en positivo, o la autoafirmación, hace que usted se sienta bien consigo mismo. Ejemplos:

- Yo puedo hacerlo.
- Soy bueno en lo que hago.
- Mis amigos me aprecian.

El diálogo consigo mismo en negativo hace que usted se sienta mal. Puede hacer que usted se sienta abatido y deprimido. Ejemplos:

- Nada me sale bien.



- Nadie me aprecia.
- No sirvo para nada.

La buena noticia es que las personas pueden aprender a hablar consigo mismas en positivo. Como agente de apoyo, usted puede ayudar. A menudo, las personas no se dan cuenta de que están pensando “en negativo”.

Anime a la persona con quien trabaja a llevar por unos días un *Diario de conversaciones conmigo mismo* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tip-sheet-feeling-good-about-yourself>]. Utilice esta actividad para ayudarla a tomar más conciencia de su diálogo consigo misma. Promueva el diálogo consigo mismo en positivo que hace que la persona se sienta bien.

Cuando detecte mucho diálogo consigo mismo en negativo, ayude a la persona a decir “BASTA”. Anímela a hablar consigo misma en positivo, como por ejemplo: “¡Claro que puedo hacerlo!” Decirse a uno mismo cosas buenas una y otra vez puede hacer que uno se sienta mejor.

¡Sea optimista! Cree oportunidades de reír.

¡Es cierto! La risa efectivamente ES la mejor medicina. La risa es buena tanto para la salud física como para la salud mental. La risa reduce el estrés, mitiga el dolor y nos hace sentir más optimistas y tener una actitud más positiva ante la vida.

Como agente de apoyo, usted puede crear oportunidades de reír. Puede animar a otros a que hagan lo mismo.

- Mire una película o un programa de televisión divertido.
- Comparta un buen chiste o una historia graciosa.
- Cuelgue una foto o imagen que haga reír.
- Anímese a jugar y a hacer tonterías.
- ¡Haga cosas divertidas!

La risa es algo que se puede practicar y aprender. Debe disfrutarse todo el tiempo, todos los días. Ni siquiera necesita algo gracioso que le haga reír. Simplemente ría. La risa es contagiosa.



Ayude a las personas a quienes apoya a que se rían, para ver el lado más agradable de la vida. Buscar el humor en una situación difícil sólo puede mejorarla. Cuando algo está tirándole abajo el ánimo a alguien, hágale estas preguntas:

- ¿Es realmente tan grave?
- ¿Vale la pena que te amargues por eso?
- ¿Es realmente tu problema?

Miren el video de SafetyNet "*Just Laugh!*" (¡Simplemente ríe!)
[\[http://ddssafety.net/node/962\]](http://ddssafety.net/node/962) y ríanse juntos.
Usen el humor para crear optimismo y forjar esperanza.

Aquí hay algunos chistes para que les cuente a las personas a quienes apoya:

- ☺ ¿Cuál es el colmo de un futbolista? Hacerle un gol al arco iris.
- ☺ ¿Cuál es el colmo de un forzado? Doblar la esquina.
- ☺ ¿Cuál es el colmo de un dentista? Arreglar una boca de tormenta.
- ☺ ¿Cuál es el colmo de un herrero? Tener un hijo soldado.

¡Sea optimista! Apoye y reconozca los logros

¡Celebre los logros regularmente! Celebre las pequeñas cosas, como dar una caminata de diez minutos, y las grandes cosas, como conseguir un empleo. Comparta una picada, disfrute una comida especial, un café... ¡vaya a algún lugar divertido!! Ayude a la persona a quien apoya a centrar la atención en:

- Las cosas buenas que ocurren en su vida, y
- Las cosas buenas que hacen los demás para demostrarle apoyo.



Anímela a llevar un *Diario de tres cosas buenas*

[<http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking>] para tomar nota y hablar de las cosas que salieron bien cada día. Hable de lo que salió bien y de lo que la persona puede hacer para que haya más cosas buenas en su vida. Hable sobre un *Día óptimo* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking>], sobre qué hizo que fuera así y sobre cómo podría la persona tener más días óptimos.

Practicando el optimismo y la esperanza usted PUEDE y VA A apoyar a las personas con quienes trabaja a llevar una vida más saludable y feliz.



SAFETYNET RESOURCE LIST – Claves para la Salud mental positiva (haga clic en el título o copie y pegue el enlace URL)

Todo lo referente a apoyar amistades saludables

DIRECTRICES PARA LAS HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE DE SAFETYNET. Tema: Apoyando amistades saludables. Use los siguientes materiales para ayudar a otros a saber más sobre...

<http://www.ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships-0>

Todo lo referente a comer bien y mantenerse activo

DIRECTRICES PARA LAS HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE DE SAFETYNET. Tema: Vida saludable. Use los siguientes materiales para ayudar a otros a aprender más sobre comer bien y...

<http://www.ddssafety.net/health/eating-healthy-and-staying-active/all-about-eating-right-and-being-active>

Todo lo referente a manejar el estrés

DIRECTRICES PARA LAS HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE DE SAFETYNET. Tema: Manejo del estrés. Use los siguientes materiales para ayudar a otros a aprender más sobre cómo manejar el estrés, dormir lo suficiente...

<http://www.ddssafety.net/health/stress-management/all-about-stress-management>

Beber y fumar

Beber demasiado alcohol y fumar demasiado son malos para usted. Entérese de cómo dejar de hacerlo.

<http://www.ddssafety.net/health/drinking-and-smoking>