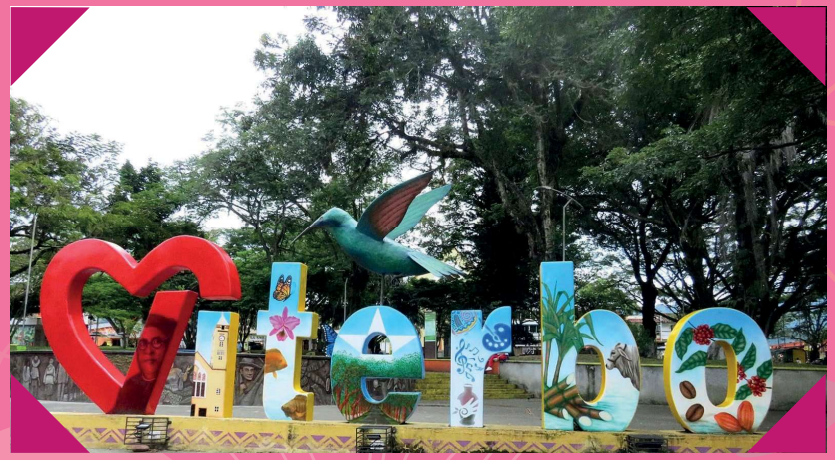
Dirección: Calle 1 # 13-71 barrio oriente

Teléfono :3155928448

Con el apoyo de:



Estrategia

de prevención de violencias contra las mujeres,

una apuesta por el cuidado de la vida, la salud mental y el empoderamiento.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Propiciado por la IGLESIA CRUZADA CRISTIANA de Viterbo

Recopilación y edición: Daniela Castaño Murcia

Diseño: Carlos Alberto Nastar Suarez

Las ilustraciones pertenecen a freepjk

2023

Notas

Notas

Agradecimientos

Agradecemos a cada una de las mujeres que se vinculó a la iniciativa, que desde sus saberes nos acompañó y consolido el presente material para apoyar la disminución de las violencias en Viterbo, Caldas.

Agradecemos a la iglesia cruzada cristina de Viterbo, en nombre de la Pastora Irían Zapata por su gestión y apoyo a las mujeres del territorio, a Justapaz por su acompañamiento y respaldo en los procesos de paz y bienestar para la comunidad.

Finalmente agradecemos a cada uno de los profesionales que acompañaron el proceso de formación a las mujeres, desde una apuesta de paz e inclusión y a la Junta de Acción Comunal del Barrio Obrero desde la diligencia de Wilson Aleyser Escobar y Ulises Rendon que apoyaron continuamente con la gestión de espacios seguros para nuestras juntanzas.

El presente materia se realiza en el marco de la estrategia de prevención de violencias contra las mujeres, una apuesta por el cuidado de la vida, la salud mental y el empoderamiento de derechos en Viterbo, caldas. Estrategia pensada y realizadas con el apoyo del PNUND de la ONU en el marco de proyectos BIIR que dan respuesta a los objetivos de desarrollo sostenible y el cumplimiento de los derechos humanos enfocado en los objetivos 3 Salud y Bienestar en el cual busca garantizar un vida sana para todos y todas de un manera que se consoliden ambientes saludables y protectores sin importar al edad de las personas.

El Objetivo 5 Igualdad de Género en el cual contribuimos a la disminución de las formas de violencia desde el conocimiento, reflexión y cuetionamiento de los discursos, creencias y concepciones que validan la violencia contra las mujeres, reivindica su derecho a una vida libre de violencias, visibiliza la responsabilidad de la sociedad e instituciones en su garantía y moviliza el empoderamiento de otros derechos como la autonomía, la libertad, la toma de decisiones sobre su propia vida y la participación en la sociedad.

Por último, el Objetivo 06 de Reducción de las desigualdades que busca la eliminación de prácticas discriminatorios que han afectado históricamente el acceso a oportunidades en igual de condiciones de las mujeres. La prevención de las violencias económicas y simbólicas tiene contribuye a la inclusión política, social y económica de las mujeres, y su posicionamiento de su rol dentro de la sociedad.

Notas

Notas

Estrategia de prevención de violencias contra las mujeres, una apuesta por el cuidado de la vida, la salud mental y el empoderamiento.

La iniciativa de la estrategia se realiza desde el análisis que realiza la pastora irían de la realidad de su comunidad, principalmente las necesidades de las mujeres, niñas y adolescentes de Viterbo caldas, en la cual con el apoyo de Iglesia Cruzada Cristiana se piensa desde los objetivos y materializa por medio de fases de vinculación y consenso con las mujeres lideres del territorio.

Objetivo general

Desarrollar una estrategia de prevención contra las violencias y protección de la salud mental con mujeres del Barrio Oriente del municipio de Viterbo, Caldas.

Objetivos específicos

- *Construir e implementar una caja de herramientas orientada a la prevención y eliminación de violencias basadas en género con las mujeres del Barrio Oriente.*

- *Fomentar prácticas de autocuidado desde el enfoque de derechos en las mujeres del Barrio Oriente de Viterbo, Caldas.*

- *Incidir a nivel municipal en los ciclos de política pública sobre equidad de género.*

Fase 1 Socialización estrategia

Espacio en el cual se le presentan a las mujeres la estrategia se cuenta con la participación 22 mujeres lideres del territorio, en la cual se recogen Sugerencias para la consolidación de la estrategia, llegando a unos mínimos de respeto en cada uno de los espacios y Medidas de protección.

Fase 2 Círculos

Se realizan 4 círculos de la palabra en el cual se dialoga de manera reflexiva, interactiva y pedagógica con las asistentes los temas concertados que se enfocan en fortalecer las capacidades y conocimientos frente a los DDHH, Los tipos de violencia, las rutas de denuncia y prevención ante las vulneraciones.

1- Tipos de violencia, causas y efectos de la violencia, como prevenir las violencias.
2- ¿Cómo reconocemos la violencia.?
3- Roles, DDHH, rutas de medidas de protección, normativas que respaldan las denuncias y a las mujeres.
4- Sanación, manejo de las emociones.

Fase 3 incidencia

Se realizará un espacio incidencia y presentación pública del material pedagógico que recoge de la experiencia.

Fuente: elaborado por la Corporación sisma mujer apartir del procesamiento de la información remitida por la dirección de Investigación Criminal (DIJIN) de la policía nacional. Respuesta del 10 de febrero de 2022. la información está sujeta a cambios por actualización.

Referencias

Bermejo. L, (2010), Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores, Guía de buenas prácticas, Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, Editorial Médica Panamericana, Madrid-España, p.3-145
Caudillo-Ortega, Lucía; Hernández-Ramos, María Teresa; Flores-Arias, María Luisa, (2017), ANÁLISIS DE LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO Ra Ximhai, vol. 13, núm. 2, julio-diciembre, 2017, pp. 87-96 Universidad Autónoma Indígena de México El Fuerte, México.

Ibáñez. A, (2016), Un acercamiento al buen vivir, Revista Internacional sobre Investigación En Educación Global y para el Desarrollo, Educación Global, p. 211-224.

ONU Mujeres, (2010), Profundicemos en términos de género, p.2-117

Corporación Sisma Mujer (2021). Boletín No.28. ¡La lucha feminista no se detiene! Comportamiento de las violencias contra las mujeres en Colombia durante 2020 y 2021. 25 de noviembre de 2021. Disponible en: https://www.sismamujer.org/wp-content/uploads/2021/12/%C2%A1La-lucha-feminista-no-se-detiene.pdf

Uliaque. J, (2017), Las siete secuelas de las víctimas de violencia de género, Psicología y mente, Recuperado de https://psicologiaymente.com/forense/secuelas-victimas-violencia-de-genero

organización mundial de la salud
2 marzo 2018
López, O. C. (2017). La violencia económica y/o patrimonial contra las mujeres en el ámbito familiar. Persona y familia, 1(6), 39-58.
https://www.biblia.es/reina-valera-1960.php
ONU mujeres – tipologías de la violencia

Experiencias

"Se Considera que no es más inteligente el que más aguanta los golpes, sino el que pide ayuda para aprender a gestionarlos"

"He pasado por situaciones complejas con mi madre y estar acá es lo que necesitaba y un apoyo"

"He podido darme cuenta de que he sido violentada"

"La estrategia me deja deseos de seguir trabajando por las mujeres y con ellas frente a los retos que nos quedan".

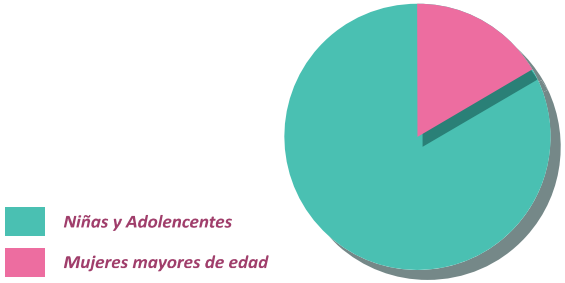
"No sabía que era violencia que se burlaran cuando hablaba, lo hacen muy frecuente a donde voy"

"No sabíamos que había violencia económica."

"Para yo eliminar las violencias tuve que ser rebelde porque mi opinión también importa"

Niñas y Adolescentes

Las niñas y las adolescentes menores de edad representaron el 80,47 % de los casos de violencia sexual contra mujeres en el país durante el 2021.



Violencia hacia las mujeres en Colombia

En el 2022 al menos una mujer fue víctima cada 50 minutos en Colombia.

Círculos de la palabra

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) definió a la violencia como "todo acto de violencia de género que resulte o pueda tener como resultado un daño físico sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad tanto si se producen en la vida pública como en la privada".

Tipos de violencia

Violencia sexual: «cualquier acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual u otro acto dirigido contra la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de su relación con la víctima, en cualquier ámbito. Comprende la violación, que se define como la penetración, mediante coerción física o de otra índole, de la vagina o el ano con el pene, otra parte del cuerpo o un objeto, el intento de violación, los tocamientos sexuales no deseados y otras formas de violencia sexual sin contacto.

Después les entregamos el árbol frondoso, les pedimos que cierren los ojos y que piensen en eso bueno, en cómo les gustaría verse y ser si cambiar esas acciones negativas o emociones que escribimos antes.

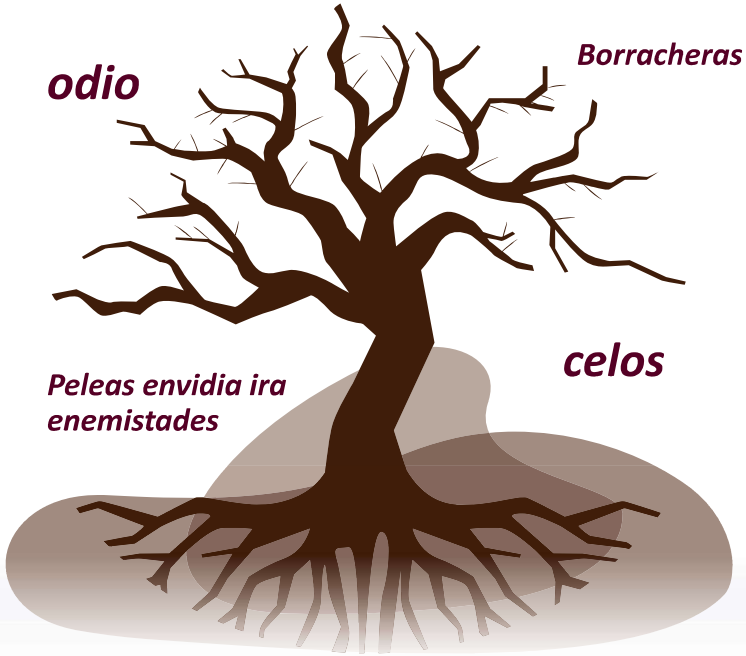
Es importante que las mujeres escriben lo bueno que quieren para sus vidas, para su familias, los sueños que esperan cumplir y las heridas que esperan sanar.
Gálatas 5:22-23

Reina-Valera 1960
Para finalizar la actividad después de la reflexión y la escritura en cada uno de los árboles, debemos decidir con que árbol nos queremos quedar para la vida y pensar que ese árbol somos nosotras en nuestra comunidad que puede dar sombra, descanso y fruto a los demás o si queremos ser el árbol seco que entorpece y contamina el entorno de la comunidad viterbeña.

Para finalizar esta actividad, de trasmutación y reconocimiento, les entregamos a cada una de las mujeres el espejo, en el cual les pedimos que se den la oportunidad de verse en el espejo con ojos de amor, de verse desde las palabras de valor que les damos a los demás.

Material pedagógico para el tema

Materiales: *papel, lapiceros, colores marcadores y la impresión de los árboles.*
Actividad: *se le da a cada de las asistentes primera el árbol seco y se les pide que piensen en su vida que está mal, que emociones negativas están sintiendo, de una manera muy sincera conflictos tienen y como los estamos tratando en su vida diaria.*



Mientras ellas hacen la escritura es importante compartir unas palabras de reflexión de reconocernos y concientizar que esas acciones se convierten en hábitos que generan malestar para la vida y nos quitan el sentido de bienestar estando en amargura, inestabilidad e irritabilidad.

Gálatas 5:19-21
Reina-Valera 1960

Violencia psicológica: *Consiste en provocar miedo a través de la intimidación; en amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; en someter a una persona a maltrato psicológico o en forzarla a aislarse de sus amistades, de su familia, de la escuela o del trabajo.*

Violencia física: *Consiste en causar o intentar causar daño a una pareja golpeándola, propinándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, dándole bofetadas, tirándole del cabello, mordiéndole, denegándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, así como empleando cualquier otro tipo de fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.*

Violencia emocional: *Consiste, por ejemplo, en minar la autoestima de una persona a través de críticas constantes, en infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros tipos de abuso verbal; en dañar la relación de una pareja con sus hijas o hijos; o en no permitir a la pareja ver a su familia ni a sus amistades.*

Violencia económica: *Es toda acción u omisión de la persona agresora, que afecta la supervivencia económica de la mujer, la cual se manifiesta a través de actos encaminados a limitar, controlar o impedir el ingreso de sus percepciones económicas.*

Material pedagógico para el tema

Materiales: *espejo, vela, papel y lapicero para cada una de las asistentes.*

Desarrollo de la actividad: *Se solicita a las asistentes que realicen un círculo, Cuando nos encontramos en circulo vamos a empezar con un ejercicio de relajación cerrando los ojos, siendo conscientes de la respiración y de nuestro entorno es allí cuando vamos a empezar a ser conscientes del momento presente dejando esas responsabilidades que tenemos pendientes fuera del círculo, esperamos el tiempo que sea necesario y solicitamos a las mujeres reconocer cuáles son esas características o aspectos que no nos gustan de nosotras a partir de allí se les entregar acá una de ellas el papel con el lápiz , esperamos lo pueda escribir en el papel.*

Hacemos un espacio de reflexión de la importancia de reconocer eso que no nos gusta y pensar realmente porque situaciones nos generan malestar, inseguridad y miedos, si por las acciones sociales, económicas, culturales o experiencia de nuestra vida. Les pedimos a las mujeres que enciendan la vela, que esa luz simboliza los cambios que pueden llegar a nuestras vidas, pedimos entregar esos miedos, esas palabras en el papel al fuego y que demos inicio a soltar.

6- AUTOACEPTACION

La auto aceptación es la actitud que tiene uno consigo mismo a la hora de aceptar sus defectos y virtudes de manera coherente, sin juicios, ni reproches. El objetivo de la auto aceptación es tomar consciencia de uno mismo de forma global y positiva. La auto aceptación es la manera de vivir de forma consciente. Además de permitirnos evitar la frustración porque aceptamos nuestras limitaciones. En vez de centrarte en todo lo que te falta, recuerda todo lo que tienes.

Autoestima y Autocuidado

Como mujeres nos enfocamos demasiado en el cuidado de los demás, en el que hacer de la vida diaria y poco tiempo nos queda para nosotras mismas, en algunas ocasiones se ha evidenciado que la mejor receta para prevenir y cortar con relaciones violentas es dedicarnos tiempo y reconocer el amor que merecemos desde nosotras mismas.

Una de las mejores maneras es sacar al día un tiempo para conectarnos con nosotras mismas, con Dios con aquello que nos hace feliz puede ser pintar, orar, cantar o pequeñas acciones de autocuidado, recuerda que Buscar ayuda de un profesional también formaría parte del cuidado.

Violencia verbal: *Acciones que pretenden hacer daño por medio de frases y palabras y discurso hirientes, no necesariamente tiene que ser un grito para ser considerado violencia verbal.*

Violencia política: *impedir, limita e invisibilizar la participación de las mujeres en espacios de toma de decisiones.*

Violencia patriarcal: *Son las acciones, omisiones o conductas que afectan la libre disposición del patrimonio de la mujer; incluyéndose los daños a los bienes comunes o propios mediante la transformación, sustracción, destrucción, distracción, daño, pérdida, limitación, retención de objetos, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales. En consecuencia, serán nulos los actos de alzamiento, simulación de enajenación de los bienes muebles o inmuebles; cualquiera que sea el régimen patrimonial del matrimonio, incluyéndose el de la unión no matrimonial".*

FORMAS DE VIOLENCIA Y MALTRATO

- *Tácticas de presión.*
- *Falta de respeto.*
- *Abuso de autoridad y confianza.*
- *Incumplimiento de promesas.*
- *Tiranía emocional.*
- *Control económico.*
- *Comportamiento destructivo de la personalidad.*
- *Aislamiento.*
- *Acoso.*
- *Intimidación.*
- *Destrucción*

Características de un maltratador

- *Sus comentarios son hirientes.*
- *Controladora.*
- *Minimiza los sentimientos, problemas de los demás.*
- *Manipuladora.*
- *Chantajea u ofrece cosas a cambio con tal de obtener lo que desea.*
- *Imponente.*
- *Impulsiva.*
- *Critica constantemente con el ánimo de crear.*
- *inseguridad y fomentar la dependencia.*
- *No asume la responsabilidad de sus actos violentos ni considera el problema como propio.*
- *utiliza la seducción para imponer sus criterios.*
- *Racionaliza su conducta violenta, la justifica.*
- *Subestima.*

4-RELACIONES SOCIALES

La inteligencia social, es la capacidad que tiene una persona para relacionarse con los demás de manera empática y asertiva. Ayuda a comunicarnos de manera efectiva, a saber, gestionar nuestras emociones adecuadamente y a obtener un buen resultado como producto de nuestras interacciones sociales.

5-RELACION DE PAREJA

A modo de resumen, una relación de pareja es sana cuando: Se siente amor y respeto por el otro, y uno se siente amado y respetado por el otro miembro. La pareja se comunica a través del diálogo, no hay violencia, discusiones continuas o reproches.

"Recuerda que no es necesario estar en una relación de pareja para ser feliz, estar sana o en bienestar."

FACTORES PROTECTORES DE MI SALUD MENTAL

1- AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

2-PROYECTO DE VIDA

Ayuda a las personas a construirse autónomas, confiadas y con capacidad de comprometerse, innovar, asumir retos y vivir en la incertidumbre del cambio, salir de la zona de confort.

3-RELACIONES CON LA FAMILIA

Las familias emocionalmente inteligentes son aquellas que respetan las necesidades de sus miembros y trabajan juntas en empatía y confianza mediante una buena comunicación.

"En la casa es uno y en la calle es otro"

Formas de prevenir violencias.

- *Poner límites desde el inicio.*
- *Llegar acuerdos de convivencia.*
- *Tener redes de apoyo.*
- *Comunicar las situaciones incomodas.*
- *No darle prologas a las acciones.*
- *Expresar lo que se siento en el momento.*

"Escuchar el corazón y los presentimientos"

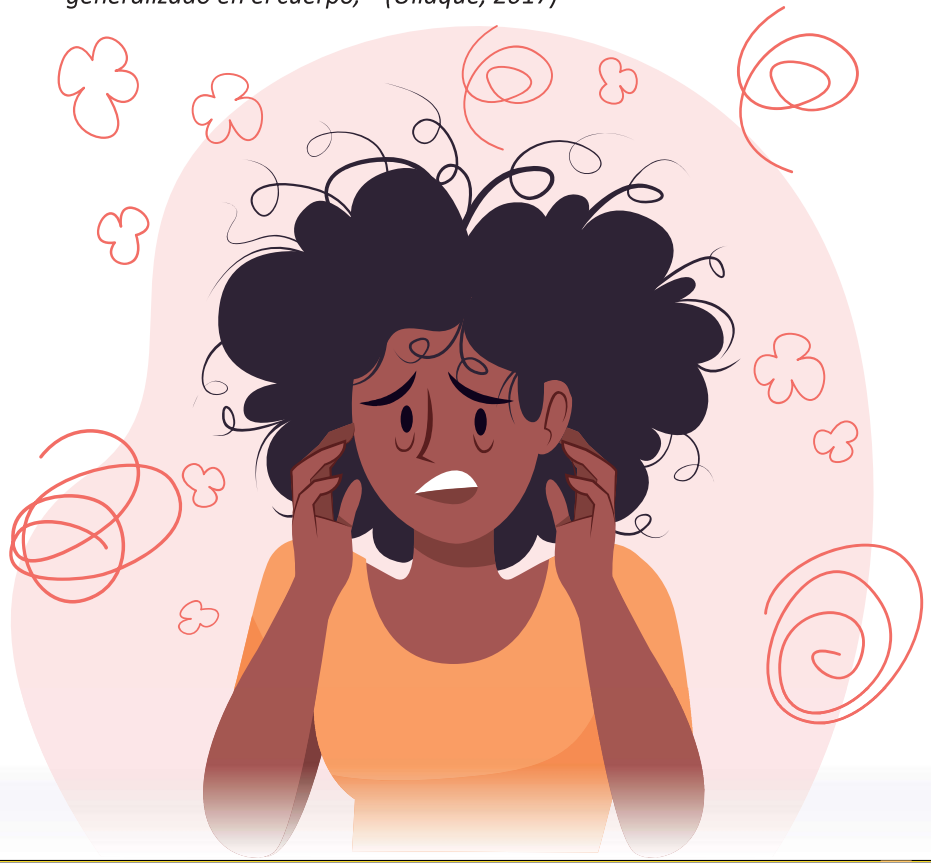
Consecuencias de la violencia

Secuelas emocionales y afectivas: son las relacionadas con la autoestima de la víctima, sus emociones y sentimientos.

Secuelas cognitivas: suelen destacar los problemas de concentración, las pérdidas de memoria, la dificultad para pensar en el futuro y planificar o imaginar el futuro, la confusión, etcétera.

Secuelas conductuales: reducción de conductas de interacción social (dar y recibir), dificultades para comunicarse, problemas al negociar, etcétera.

Secuelas físicas: morados y lesiones, agotamiento físico, dolor generalizado en el cuerpo, " (Uliaque, 2017)



Escribir un diario emocional. Anotar como nos sentimos puede ayudar a reducir la intensidad emocional.

Expresar emociones de forma asertiva. Por ejemplo: "Me siento triste cuando me hablas con ese tono". Estaríamos definiendo la emoción y expresándola en primera persona.

Estar emocionalmente saludable no significa estar todo el tiempo feliz. Sino ser consciente de las emociones y saber cómo gestionarlas. Las personas con alta inteligencia emocional también tienen estrés, ira o tristeza. La diferencia se encontraría en que es lo que se hace con esas emociones.

¿CÓMO AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR PROTECTOR DE TU SALUD MENTAL?

La inteligencia emocional se puede entrenar y suele mejorar a lo largo de los años, siempre y cuando se dedique tiempo y esfuerzo. En ocasiones es necesaria la ayuda de un profesional para conseguir aumentarla.

ALGUNOS DE LOS PASOS PARA CONSEGUIR AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL SON LOS SIGUIENTES:

Conectar con las emociones y entender como nos influyen; Las emociones desencadenan otras emociones. No solamente sentimos una emoción, sino que a lo largo del día podemos sentir varias.

Ampliar el vocabulario emocional. Poner nombre a cómo nos sentimos, en vez de decir que estamos "bien" o "mal". Por ejemplo, en vez de decir "Estoy mal", sería mejor decir "Me siento decepcionado o triste".

No juzgar la forma en que nos sentimos. Si reprimimos la emoción, acabará apareciendo de una forma más intensa. Por lo que tenemos que entender lo que estamos sintiendo y no considerarlas como algo bueno o malo sino como fuente de información que nos ayudara a tomar conciencia sobre uno mismo.

Prestar atención al lenguaje corporal. Expresamos con nuestro cuerpo como nos sentimos por dentro, es decir, las emociones provocan manifestaciones fisiológicas automáticas. Detectar ese lenguaje nos ayudará a detectar la emoción.

Material pedagógico para el tema

Materiales:

- *Hojas de colores*
- *Marcadores*
- *Cinta*
- *Impresión de imágenes qué reflejen las causas de violencia*
- *Impresión de las frases*
- *Impresión de la muñeca*

Desarrollo de la actividad

Con el uso de los materiales previos se da inicio a una conversación con las mujeres en la cual podemos ir agregándole a la imagen la visibilización.

Para finalizar la jornada se realiza una dinámica de roles o actuación, en el cual por grupos se toma un tipo de violencia se representa sin usar palabras, el resto del grupo debe adivinar qué tipo de violencia es y argumentar por qué.

La Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad de reconocer entender, manejar nuestras propias emociones y reconocer, entender e influir en las emociones de los demás. Es decir, tomar conciencia de las emociones involucradas en nuestras conductas y como afectan a otras personas.

En estudios realizados en salud mental, se ha encontrado que personas con niveles elevados de inteligencia emocional presentan mayor bienestar emocional y mayor salud mental. De este modo, bajos niveles de IE se relacionan con mayor ansiedad, depresión, problemas de personalidad y tendencia hacia las conductas adictivas. En otros estudios se afirma que la IE actúa como un factor protector a la hora de tener trastornos psicológicos, como ansiedad o depresión. Esto se debe a que disminuye la vulnerabilidad al estrés y se evitan la aparición de estos trastornos.

11- EVITA SUSTANCIAS QUE PERJUDIQUEN TU SALUD

La ingesta de CAFEÍNA se relaciona con la aparición de ataques de ansiedad y pánico en personas con una predisposición a padecer este problema.

Las personas que consumen demasiada AZÚCAR tienen más probabilidades de experimentar ansiedad y tienen más dificultades para lidiar con el estrés.

El consumo de GRASAS saturadas, presentes sobre todo en los productos industrializados y la comida rápida, incrementa el riesgo de sufrir depresión.

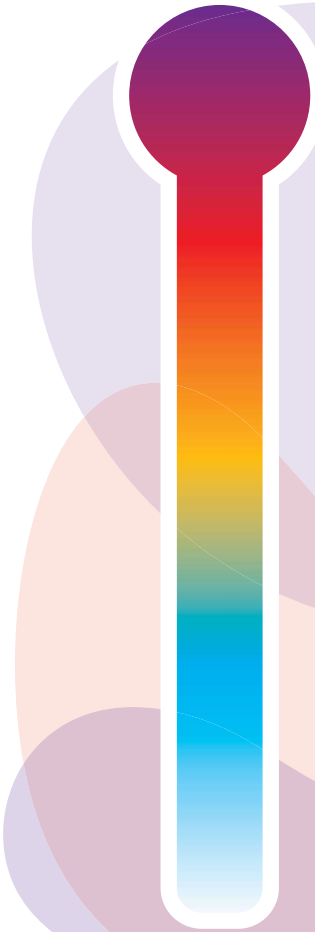
Se ha sabido que la sensibilidad al GLUTEN puede causar síntomas tales como diarrea, fatiga, dolores de cabeza, depresión, dolor en las articulaciones, problemas en la piel y problemas de peso. También se ha vinculado a la artritis, la tiroiditis, la diabetes y todo tipo de problemas autoinmunes.

Una dieta con un contenido elevado de SAL perjudica al cerebro y tiene repercusiones sobre la salud mental., la ingesta elevada de sodio causa cambios en el sistema inmunitario capaces de afectar a la función cognitiva y causar demencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cuando define la salud mental, tiene en cuenta el componente emocional y reconoce la habilidad para desarrollarlo.es por eso que hablaremos de la inteligencia emocional como factor protector de mi salud mental.

Violento metro

El violento metro es una herramienta que nos sirve para reconocer las acciones y situaciones violentas que se presentan en las relaciones, con ellas podemos medir el grado de lo sucedido para tomar medida de prevención, denuncia y erradicación de la situación antes de que siga avanzando.



- ASESINAR
- MUTILAR
- VIOLAR
- FORZAR A UNA RELACIÓN SEXUAL
- AMENAZAR DE MUERTE
- AMENAZAR CON OBJETOS O ARMAS
- ENCERRAR, AISLAR
- PATEAR
- CACHETEAR
- "JUGANDO" PELLIZCAR, JALONEAR
- CARICIAS AGRESIVAS GOLPEAR
- MANOSEAR
- DESTRUIR ARTÍCULOS PERSONALES
- CONTROLAR, PROHIBIR
- INTIMIDAR, AMENAZAR
- HUMILLAR EN PÚBLICO
- DESCALIFICAR, OFENDER
- CULPABILIZAR
- CELAR
- MENTIR, ENGAÑAR IGNORAR, LEY DEL HIELO
- BROMAS HIRIENTES CHANTAJEAR

Centros de atención

Si eres víctima de alguna violencia, necesitas ayuda o conoces alguien que la necesite puedes comunicarte a las siguientes instituciones.

- ***Unidad de protección social mujer equidad de género y Diversidad #3134757281***
- ***Comisaria de familia #3134748426***
- ***Secretaria de salud # 3134757281***
- ***Secretaria de gobierno #3134712564***
- ***Centro de escucha espiritual # 3155928448***
- ***Línea gratuita de atención 155***
- ***Policía Nacional #6068690***
- ***Policía judicial #331***
- ***Hospital san José # 3104215803***
- ***Personería municipal #3177684915***
- ***ICBF 018000918080***
- ***Fiscalía 122***

9- PEDIR AYUDA

Pedir ayuda es muy importante no debemos sentir pena ya que todos en algún momento necesitamos ayuda ya que somos seres sociales por naturaleza. El objetivo final de pedir ayuda a otras personas es poder unir las virtudes, conocimientos y experiencias de estas para hacer frente a nuestros problemas.

"Se Considera que no es más inteligente el que más aguanta los golpes, sino el que pide ayuda para aprender a gestionarlos".

10- LA GRATITUD

La gratitud contribuye a la esperanza, la resiliencia y el afrontamiento de las crisis. Puede ayudarnos a gestionar emociones como la pérdida y el estrés. La gratitud puede aumentar los neuroquímicos esenciales. Una mentalidad optimista libera neuroquímicos del bienestar como la dopamina, la oxitocina y la serotonina.

7 -GESTIÓN DEL ESTRÉS

Prevenir y controlar el estrés crónico puede reducir tu riesgo de tener otros problemas médicos, como enfermedades del corazón, obesidad, presión arterial alta y depresión.

8- SACAR TIEMPO PARA RELAJARTE

La relajación puede brindar muchos beneficios, como los siguientes: Disminuir la frecuencia cardíaca. Disminuir la presión arterial. Disminuir la frecuencia respiratoria.

- *MEDITACION*
- *ORACION*
- *PASEAR*

LA SALUD MENTAL

La salud mental significa algo más que la ausencia de trastornos mentales. Es el estado de equilibrio entre cuerpo y mente. También debe existir ese equilibrio entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

EL AUTOCUIDADO PUEDE SER CLAVE PARA MANTENER NUESTRA SALUD MENTAL lo podemos hacer desde

1-ACTIVIDAD FÍSICA

Aumenta la segregación de endorfina, dopamina, oxitocina y serotonina, las hormonas de la felicidad. Estas son las responsables del placer, de la mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo, nos hacen sentir alegres, reducen el estrés y ayudan a mejorar la gestión emocional.

2 -DESCANSAR BIEN

Los estudios muestran que el sueño nocturno de buena calidad mejora el aprendizaje y la capacidad de resolución de problemas. El sueño también ayuda a prestar atención, a tomar decisiones y a ser creativos.

3- ALIMENTACIÓN SANA

Consumir alimentos ricos en vitamina B1, B6 y B12 que reducen la tensión nerviosa, los altos y bajos en el estado de ánimo, irritabilidad y ansiedad.

4- VIDA SOCIAL ACTIVA

Tener lazos sociales fuertes se relaciona con una vida más larga. En cambio, la soledad y el aislamiento social se relacionan con problemas de salud, depresión y mayor riesgo de muerte temprana.

5- DIVERTIRSE

Las actividades de sano esparcimiento le transfieren increíbles beneficios a la salud física y mental, ya que mejora el estado de ánimo, fortifica la motivación e incrementa la tolerancia al estrés.

6- APRENDER A GESTIONAR TUS PENSAMIENTOS

Saber cómo manejar tus emociones y pensamientos. Enojo, ansiedad, frustración, tristeza entre otros te ayudara a sentirte más seguro de ti mismo. Además, va a tener un impacto directo en tu autoestima y salud mental.