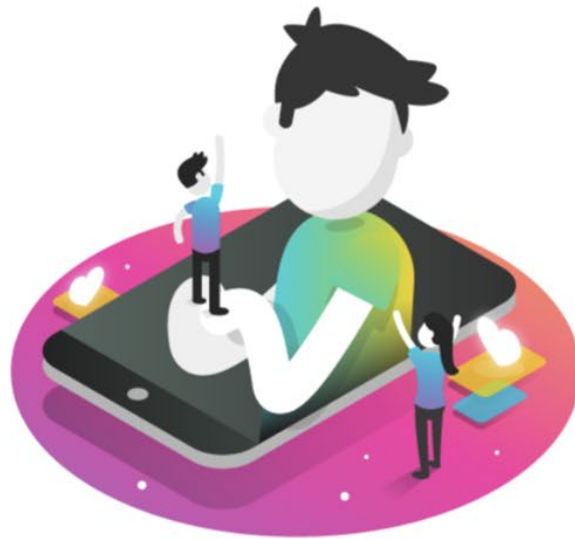


SALUD MENTAL

CICR 2023



Rapport



Freud: Normal o patológico

“

“El duelo es la reacción frente a la pérdida de una persona amada, ..y trae consigo desviaciones de la conducta normal en la vida, pero nunca lo consideramos como un estado patológico...confiamos en que el paso del tiempo lo superará”

“La melancolía por su parte es una cancelación del interés por el mundo exterior, la pérdida de la capacidad de amar, la inhibición de toda productividad, y una rebaja del sentimiento de sí, con autoreproches y auto denigraciones como castigo”

“



NORMALIDAD VERSUS PATOLOGÍA



YO



TRABAJO



RELACIONES

El amor propio



EL RECONOCIMIENTO

De los logros
De las cosas bien hechas
De los detalles



EL DESARROLLO PERSONAL

Los éxitos
Los aprendizajes
Del crecimiento personal
Propósitos



ESTABILIDAD

Financiera
Laboral
Personal
Relaciones interpersonales

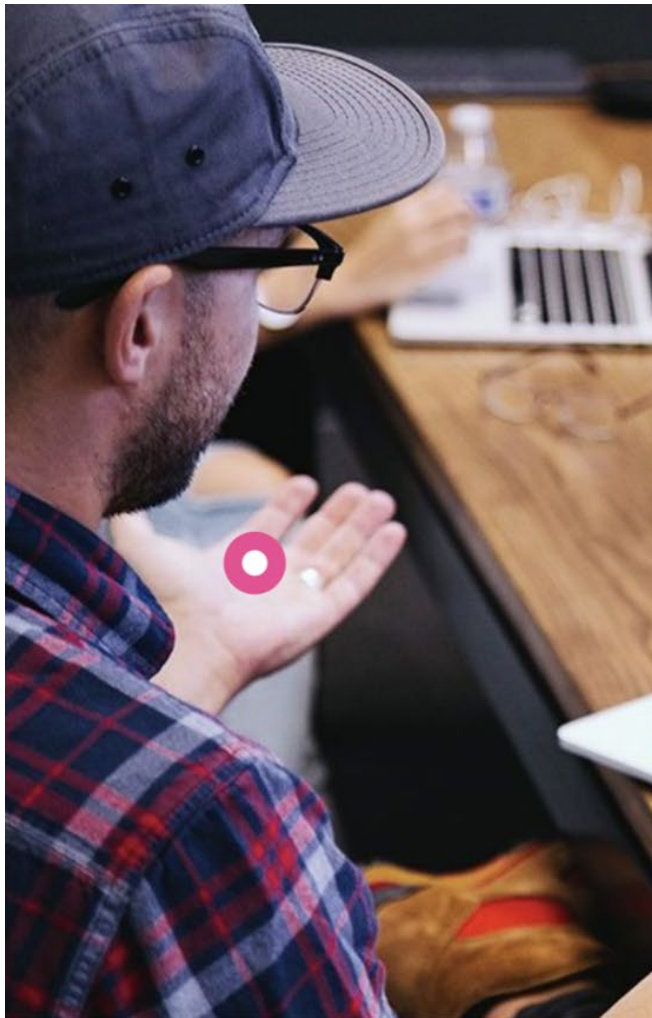
La Inteligencia emocional

Daniel Goleman



Enojarse es fácil, pero hacerlo con la persona correcta, en la magnitud apropiada, en el momento correcto, por la razón correcta y de la forma correcta...eso no es fácil





Ejemplos de mis fibras nerviosas

- Que me alcen la voz
- Que no cumplan con los tiempos
- Que tengan mala actitud
- Que no sean justos en sus juicios
- Que me ignoren
- Que no se cumplan mis expectativas
- La falta de empatía

El radar de la confianza

1



Empatía

Reconozco



2



Transparencia

Humildad



3



Conocimiento

Posición



4



Compromiso

Solución



SANDWICH

Ejercicio de retroalimentación



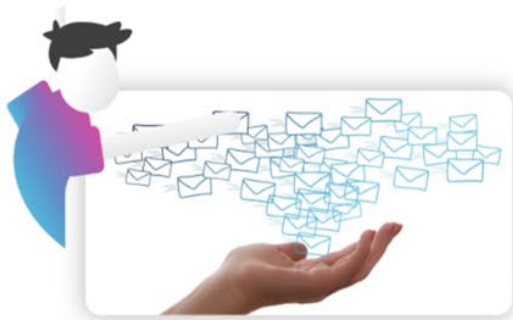
RECONOCIMIENTO



OPORTUNIDAD DE
MEJORA



POSITIVO



Mindfull Email

CARPE DIEM

Walt Whitman



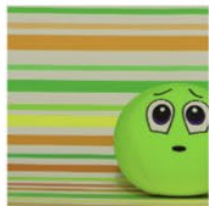
Mindfull Sandwich
24-48 Horas



Pasar la página

ho'oponopono

PASAR LA PÁGINA LO ANTES POSIBLE



Lo lamento

POR LA SITUACIÓN



Perdóname

SOBRE MI ROL



Te amo

VOLVER AL BALANCE



Gracias

PASAR LA PÁGINA

MANTRAS: STOP

Ejercicio de mindfulness



S: Stop

Pausa y reconoce que necesitas espacio para reflexionar



T: tiempo para respirar

Necesitas tomarte un tiempo para pensar. calmar y volver al presente



O: Observa

Observa la experiencia y has un escaneo de tus emociones y sentimientos sobre la experiencia



P: Paciencia y amabilidad

Hacia uno mismo y hacia el entorno inmediato



Tácticas de Influencia

"Regalen" favores

Un buen "porque..."

Anclar una idea

PRÁCTICAS DE FELICIDAD

Desayuna



Agradece a la vida ...



Disciplina



Gasta tu dinero en experiencias. ...



Escribe los goles diarios...



Siempre saluda y se amable

