

BIENESTAR, GARANTÍA DE SEGURIDAD



PSICOFORMA
cristinaMARTÍNEZbrotóns

Centro de Psicología

Calle de las Barcas, 7, 5º, 8º - 46002 Valencia

Tlfs. 963 529 374 - 629 102 629

www.PSICOFORMA.es

“LA MEDICINA DEBE ALGUNAS VECES CURAR,
A MENUDO ALIVIAR,
PERO SIEMPRE CONSOLAR”

Trousseau



LA CULTURA OCCIDENTAL ACTUAL ESTÁ
ACOSTUMBRADA A ACEPTAR QUE EL
ESTADO NATURAL ES LA SALUD Y,
TOLERA MAL LA ENFERMEDAD Y EL
DOLOR.

ES COMO SI FUESE ANTINATURAL QUE
LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE
SOBREVENGAN

ESTRÉS: Eustrés vs Distrés





SEGURIDAD

Diccionario de la lengua española © 2005 Espasa-Calpe

Seguridad

Calidad de lo que es o está seguro

Certeza, garantía de que algo va a cumplirse

De seguridad loc. adj. [Mecanismo] que previene algún riesgo o asegura el buen funcionamiento de alguna cosa

BIENESTAR

Bienestar



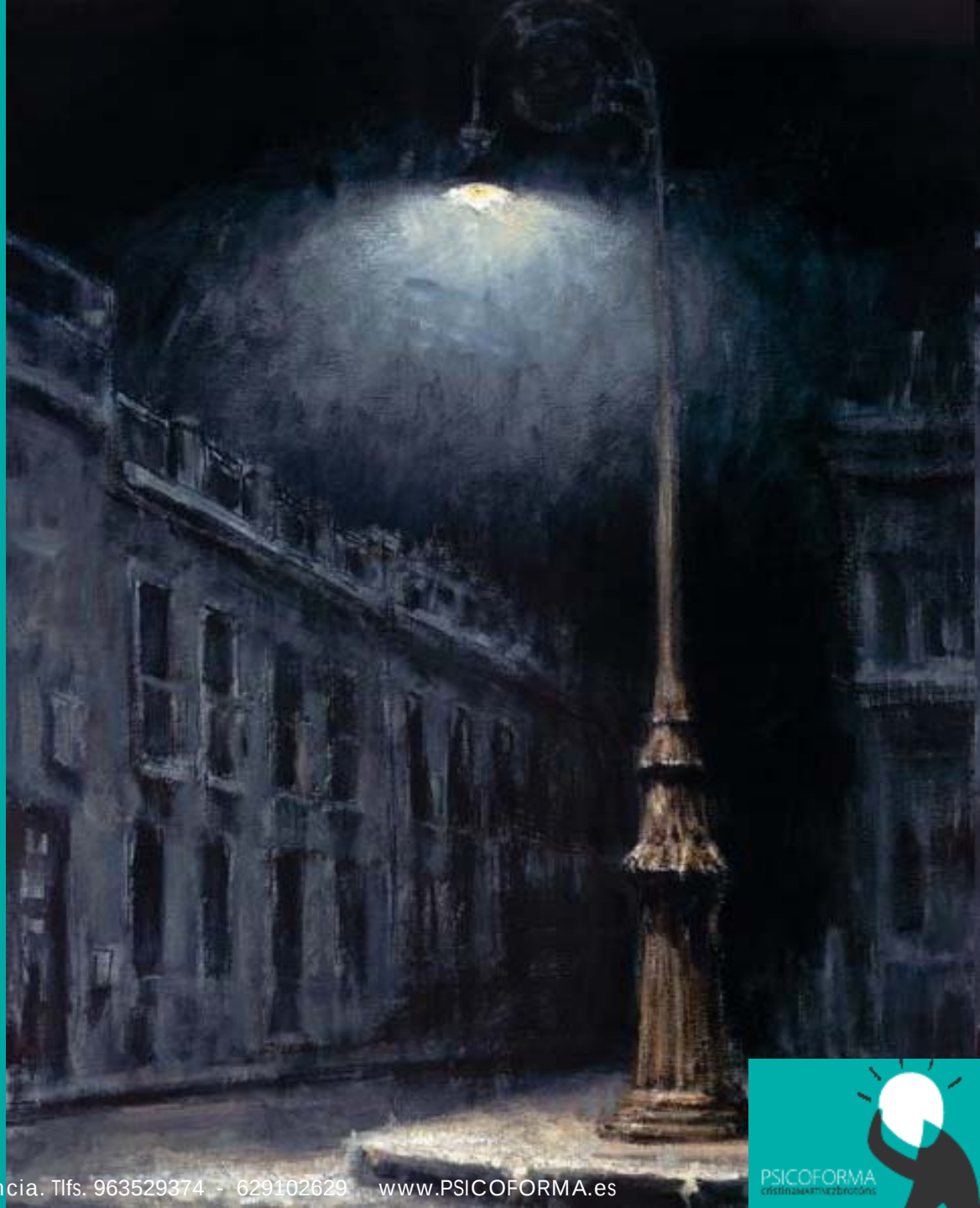
Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien

Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad.

Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

De seguridad loc. adj. [Mecanismo] que previene algún riesgo o asegura el buen funcionamiento de alguna cosa.

¿BUSCAMOS EN
EL LUGAR
ADECUADO?



FACTORES DE PROTECCIÓN

- VALORES Y CREENCIAS SALUDABLES
- PENSAMIENTO RACIONAL
- AUTOESTIMA Y AUTOVALORACIÓN
- SENTIDO DEL HUMOR
- CAPACIDAD DE TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD (DELEGAR, POSTERGAR...)
- RELACIONES SOCIALES
- SATISFACCIÓN CON EL APOYO EMOCIONAL
- SATISFACCIÓN CON EL TRABAJO
- TIEMPO LIBRE
- ACTIVIDADES SATISFACTORIAS (OCIO)
- SALUD FÍSICA (EJERCICIO, ALIMENTACIÓN, SUEÑO...)

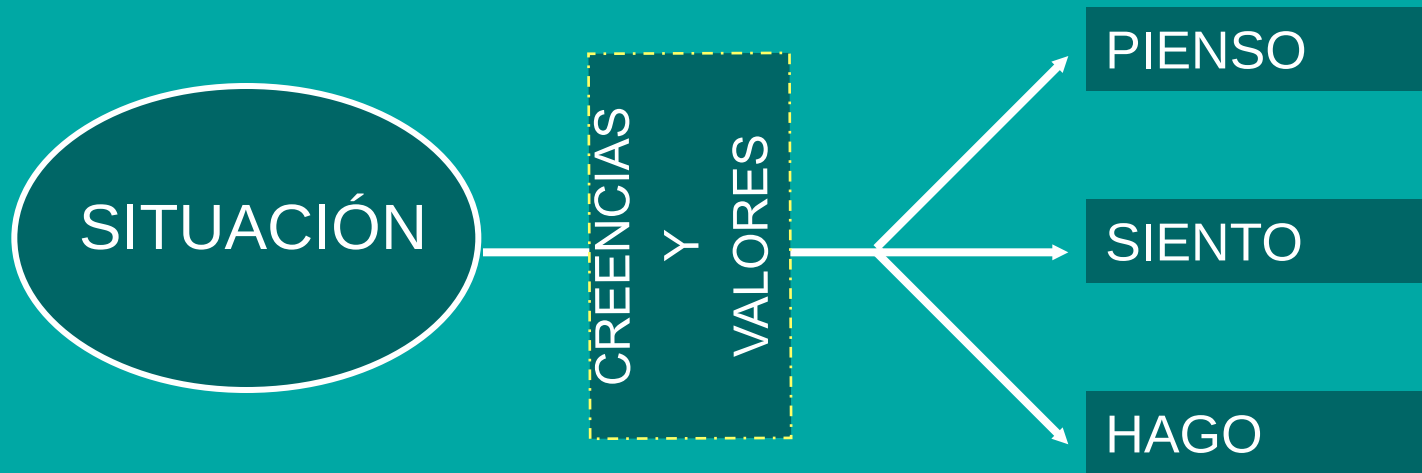
FACTORES DE PROTECCIÓN

- VALORES Y CREENCIAS SALUDABLES
 - FLEXIBLES
 - CUESTIONADOS
 - ADAPTATIVOS
 - FOMENTAN LA VIDA

FACTORES DE PROTECCIÓN

- PENSAMIENTO RACIONAL

LA TRIDIMENSIONALIDAD DE LA RESPUESTA



Amor de mi vida:
lo nuestro
fue muy hermoso



pero creo que tal vez no
supimos comprendernos
bien a fondo



Amor de mi vida:
lo nuestro
fue muy hermoso



pero creo que tal vez no
supimos comprendernos
bien a fondo



Amor ~~de mi vida~~:
lo nuestro
fue ~~muy~~ hermoso



pero creo que ~~tal vez~~ no
supimos comprendernos
bien ~~a fondo~~



Amor de mi vida:
lo nuestro
fue muy hermoso



pero creo que tal vez no
supimos comprendernos
bien a fondo



Amor ~~de mi vida~~:
lo nuestro
fue ~~muy~~ hermoso



pero creo que ~~tal vez~~ no
supimos comprendernos
bien ~~a fondo~~



Carinho:
la nuestra fue
una experiencia positiva



pese a que en muchas
cosas no congeniamos



Amor de mi vida:
lo nuestro
fue muy hermoso



pero creo que tal vez no
supimos comprendernos
bien a fondo



Amor ~~de mi vida~~:
lo nuestro
fue ~~muy~~ hermoso



pero creo que ~~tal vez~~ no
supimos comprendernos
bien ~~a fondo~~



Carino:
la nuestra fue
una experiencia positiva



pese a que en muchas
cosas no congeniamos



querido Rolando:
seamos honestos
y admitamos



que nunca
nos entendimos



Amor de mi vida:
lo nuestro
fue muy hermoso



pero creo que tal vez no
supimos comprendernos
bien a fondo



Amor ~~de mi vida~~:
lo nuestro
fue ~~muy~~ hermoso



pero creo que ~~tal vez~~ no
supimos comprendernos
bien ~~a fondo~~



Carino:
la nuestra fue
una experiencia positiva



pese a que en muchas
cosas no congeniamos



querido Rolando:
seamos honestos
y admitamos



que nunca
nos entendimos



que nunca
~~nos entendimos~~
ME ENTENDISTE



Amor de mi vida:
lo nuestro
fue muy hermoso



pero creo que tal vez no
supimos comprendernos
bien a fondo



Amor ~~de mi vida~~:
lo nuestro
fue ~~muy~~ hermoso



pero creo que ~~tal vez~~ no
supimos comprendernos
bien ~~a fondo~~



Carino:
la nuestra fue
una experiencia positiva



pese a que en muchas
cosas no congeniamos



querido Rolando:
seamos honestos
y admitamos



que nunca
nos entendimos



que nunca
~~nos entendimos~~
ME ENTENDISTE



Rolando:
jamás



en tu ~~vida~~ vida
intentaste entender
ni a mí ni a nadie ni



Amor de mi vida:
lo nuestro
fue muy hermoso



pero creo que tal vez no
supimos comprendernos
bien a fondo



Amor ~~de mi vida~~:
lo nuestro
fue ~~muy~~ hermoso



pero creo que ~~tal vez~~ no
supimos comprendernos
bien ~~a fondo~~



Carino:
la nuestra fue
una experiencia positiva



pese a que en muchas
cosas no congeniáramos



querido Rolando:
seamos honestos
y admitamos



que nunca
nos entendimos



que nunca
~~nos entendimos~~
ME ENTENDISTE



Rolando:
jamás



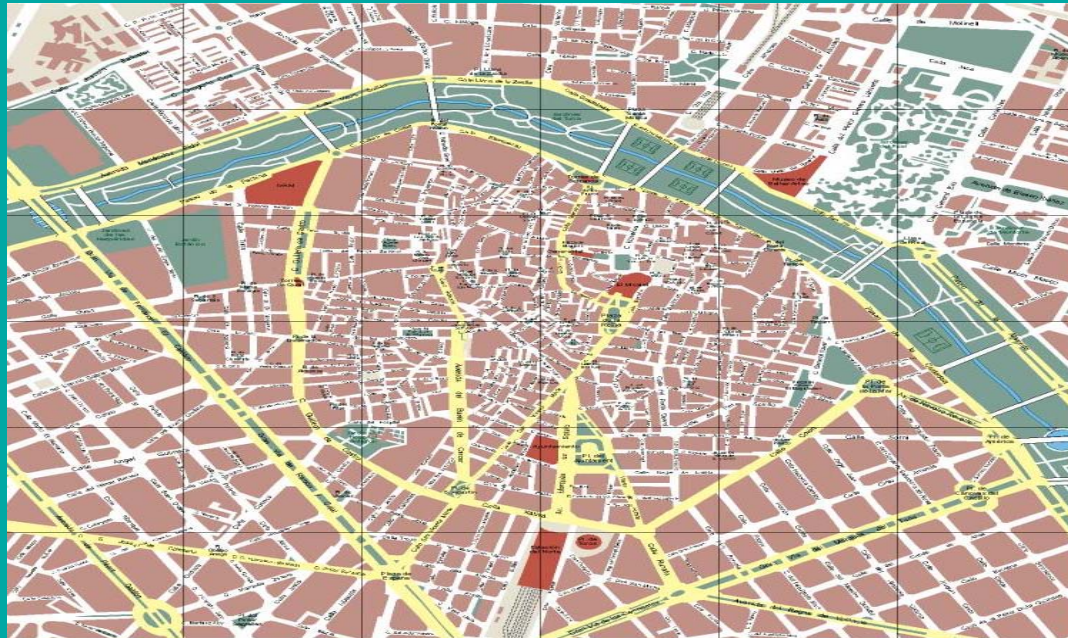
en tu ~~vida~~ vida
intentaste entender
ni a mí ni a nadie ni



¡ADIOS, GUSANO!!



“El mapa no es el territorio”



FACTORES DE PROTECCIÓN

- AUTOESTIMA Y AUTOVALORACIÓN (1)

SE TRATA DE UN SENTIMIENTO DE VALÍA PERSONAL QUE
PERMITE CONFIAR EN LAS PROPIAS CAPACIDADES Y QUE
HACE TOMAR CONCIENCIA DE QUE SE ES DIGNO DE
RESPETO, CON INDEPENDENCIA DE LAS PROPIAS
LIMITACIONES

FACTORES DE PROTECCIÓN

- AUTOESTIMA Y AUTOVALORACIÓN (2)

UNA PERSONA CON AUTOESTIMA...

- SE CONOCE Y ES CONSCIENTE DE SI MISMA
- CREA SUS PROPIAS NORMAS Y SU ESCALA DE VALORES
- DESARROLLA SUS CAPACIDADES
- SE ACEPTA, NO SE RESIGNA
- SE RESPETA

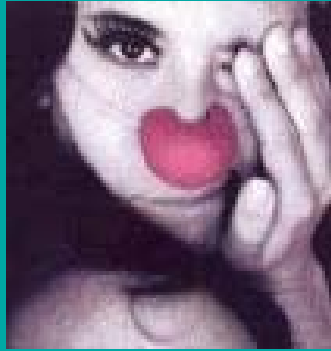
FACTORES DE PROTECCIÓN

- AUTOESTIMA Y AUTOVALORACIÓN (3)

LAS FUNCIONES DE LA AUTOESTIMA SON...

- ✎ PROPORCIONAR SATISFACCIÓN
- ✎ AUMENTAR LAS PROBABILIDADES DE ÉXITO
- ✎ MEJORAR LAS RELACIONES SOCIALES
- ✎ FACILITAR EL AJUSTE PSICOLÓGICO
- ✎ MINIMIZAR FUTUROS PROBLEMAS
- ✎ MEJORAR EL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

FACTORES DE PROTECCIÓN



SI ESTAMOS SIEMPRE DISPUESTOS A SER FELICES,
ES INEVITABLE QUE LO SEAMOS ALGUNA VEZ

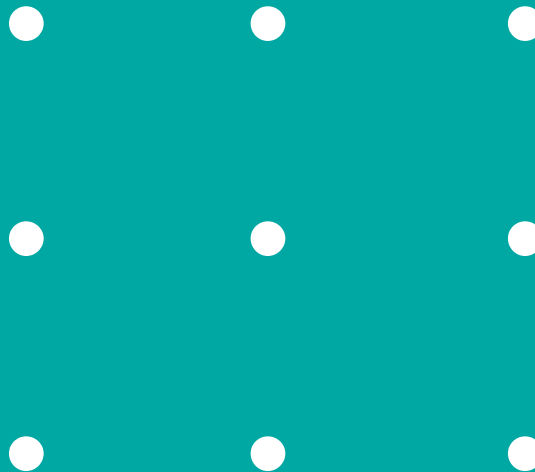
Adaptado de Blaise Pascal

- SENTIDO DEL HUMOR

- o SUPONE UNA DESCARGA DE TENSIÓN
- o HACE PREDOMINAR LAS EMOCIONES AGRADABLES SOBRE LAS DESAGRADABLES
- o IMPLICA UNA CIERTA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN
- o FAVORECE LA CREATIVIDAD
- o SUPONE UN MECANISMO DE DEFENSA ANTE LA ANSIEDAD Y EL SUFRIMIENTO
- o SU USO IMPLICA UNA CIERTA FLEXIBILIDAD DE CREENCIAS Y NORMAS
- o CONLLEVA DISTANCIAMIENTO, CAPACIDAD REFLEXIVA Y CRÍTICA MÁS SANA

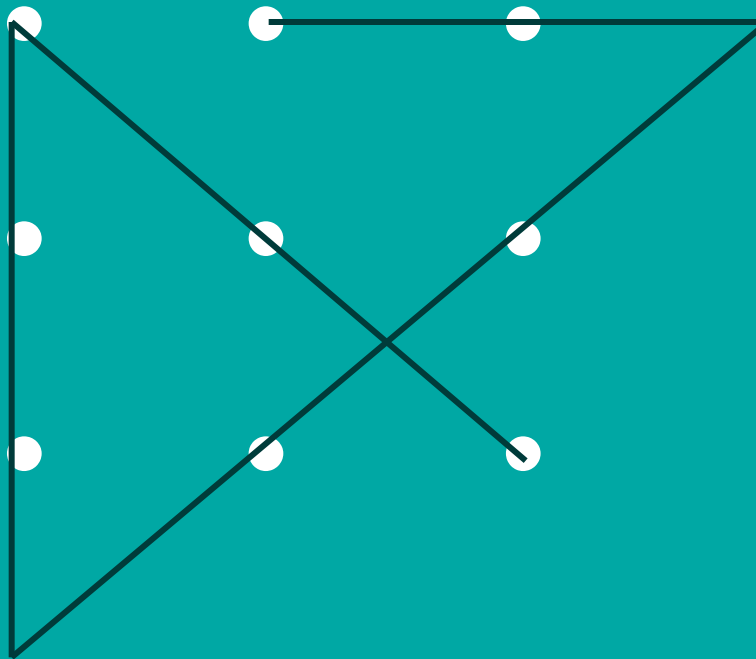
FACTORES DE PROTECCIÓN

- CAPACIDAD DE TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



FACTORES DE PROTECCIÓN

- CAPACIDAD DE TOMA DE DECISIONES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



FACTORES DE PROTECCIÓN

- ASUNCIÓN DE RESPONSABILIDAD

SE ASUME EL GRADO DE RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL ANTE
ESTA SITUACIÓN Y FRENTE A LAS CONSECUENCIAS DE ESA
EXPERIENCIA.

DISTORSIONES	Hiper/Subcontrol
	Culpa
	Debería



FACTORES DE PROTECCIÓN

- RELACIONES SOCIALES

*UNA ALEGRÍA COMPARTIDA SE
TRANSFORMA EN DOBLE ALEGRÍA;*

UNA PENA COMPARTIDA, EN

MEDIA PENA

Proverbio sueco



FACTORES DE PROTECCIÓN

- SATISFACCIÓN CON EL APOYO EMOCIONAL

“TODA DIFICULTAD ELUDIDA SE CONVERTIRÁ MÁS
TARDE EN UN FANTASMA QUE PERTURBARÁ NUESTRO
REPOSO”

Frédéric Chopin



E: energía

MOCIÓN: movimiento

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, while the much larger, submerged part is below. The sky is blue with some clouds, and the water is a deep blue.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

**HABILIDAD PARA CANALIZAR
LAS PROPIAS EMOCIONES
Y COMPRENDER LAS DE LOS
DEMÁS**



INTELIGENCIA EMOCIONAL: HABILIDADES



- AUTOCONCIENCIA
- AUTOCONTROL
- MOTIVACIÓN
- EMPATÍA
- HABILIDADES SOCIALES-ASERTIVIDAD

DECÁLOGO DE SALUD PSICOLÓGICA

- Interés en uno mismo
- Interés en los demás
- Llevar las riendas de la propia vida
- Alta tolerancia a la frustración
- Flexibilidad
- Aceptación de la incertidumbre
- Autoaceptación
- Asumir riesgos
- Disciplina
- Aceptación de la propia responsabilidad emocional



OCIO

DEPORTE

AMIGOS

TRABAJO

FAMILIA

PAREJA

"La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días"

Benjamín Franklin



PSICOFORMA
cristinaMARTÍNEZbrotóns

Centro de Psicología

Calle de las Barcas, 7, 5º, 8º - 46002 Valencia

Tlfs. 963 529 374 - 629 102 629

www.PSICOFORMA.es