

Taller: Bienestar Emocional



II Jornada de la Escuela de Salud de Aragón

¿NOS PRESENTAMOS?



¿MALESTAR EMOCIONAL?



¿QUÉ HAGO?





AUTO ESCUCHA
EMPÁTICA Y COMPASIVA
EL PROBLEMA



CAMBIA EL FOCO...

¿Qué te gusta hacer?

ATESORA RECURSOS



ESTABLECE CONEXIONES



TRASLADA SOLUCIONES





EN LA SITUACIÓN PROBLEMA

¿QUÉ ES LO QUE SE TE PASA POR LA
MENTE?

¿QUÉ ES LO QUE **SIENTES?** ¿DÓNDE Y
CÓMO LO SIENTES?

¿QUÉ ES LO QUE **HACES** O QUIERES
HACER?

RESPIRA



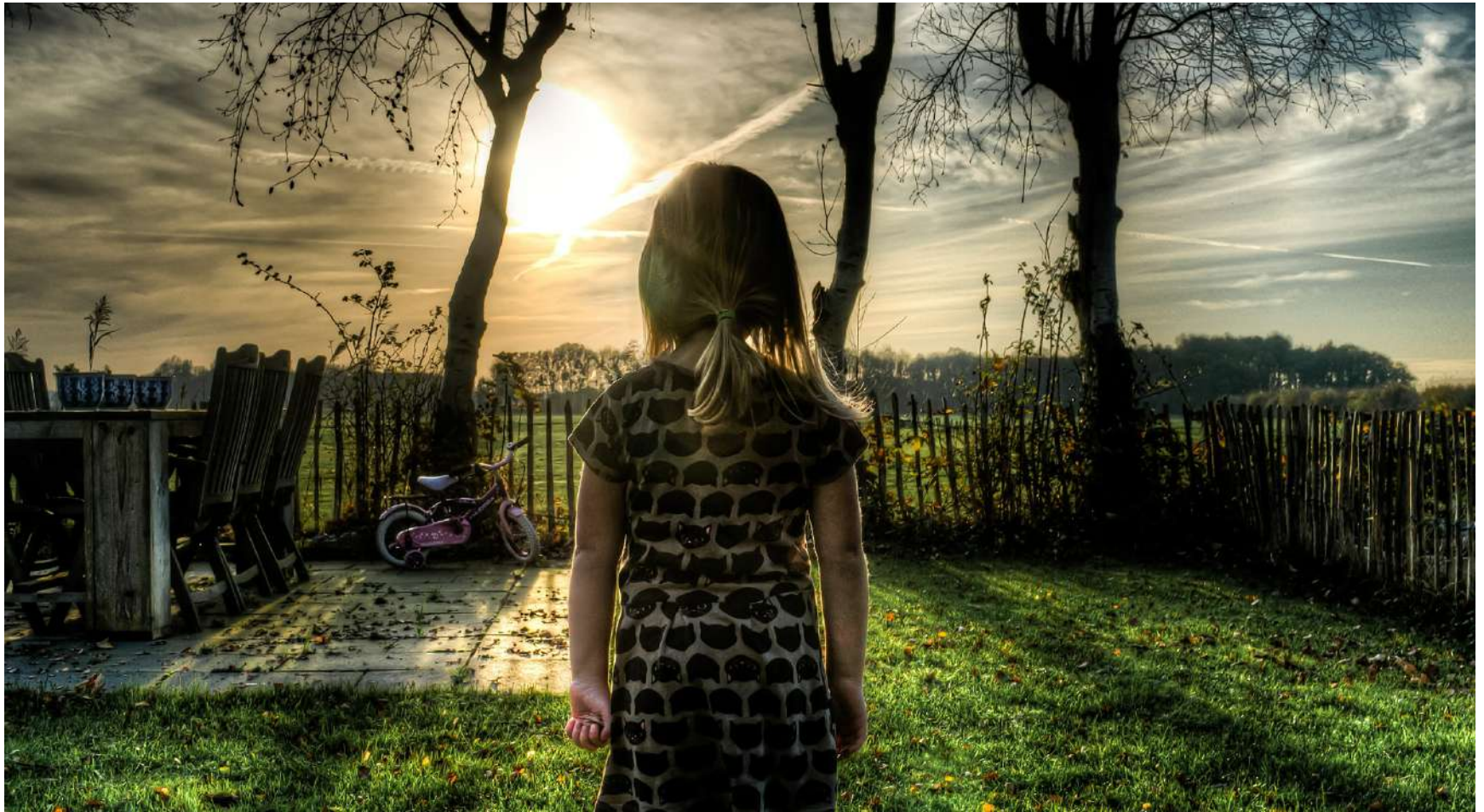
RELÁJATE



PRESTA ATENCIÓN



NOMBRA Y CREA DISTANCIA



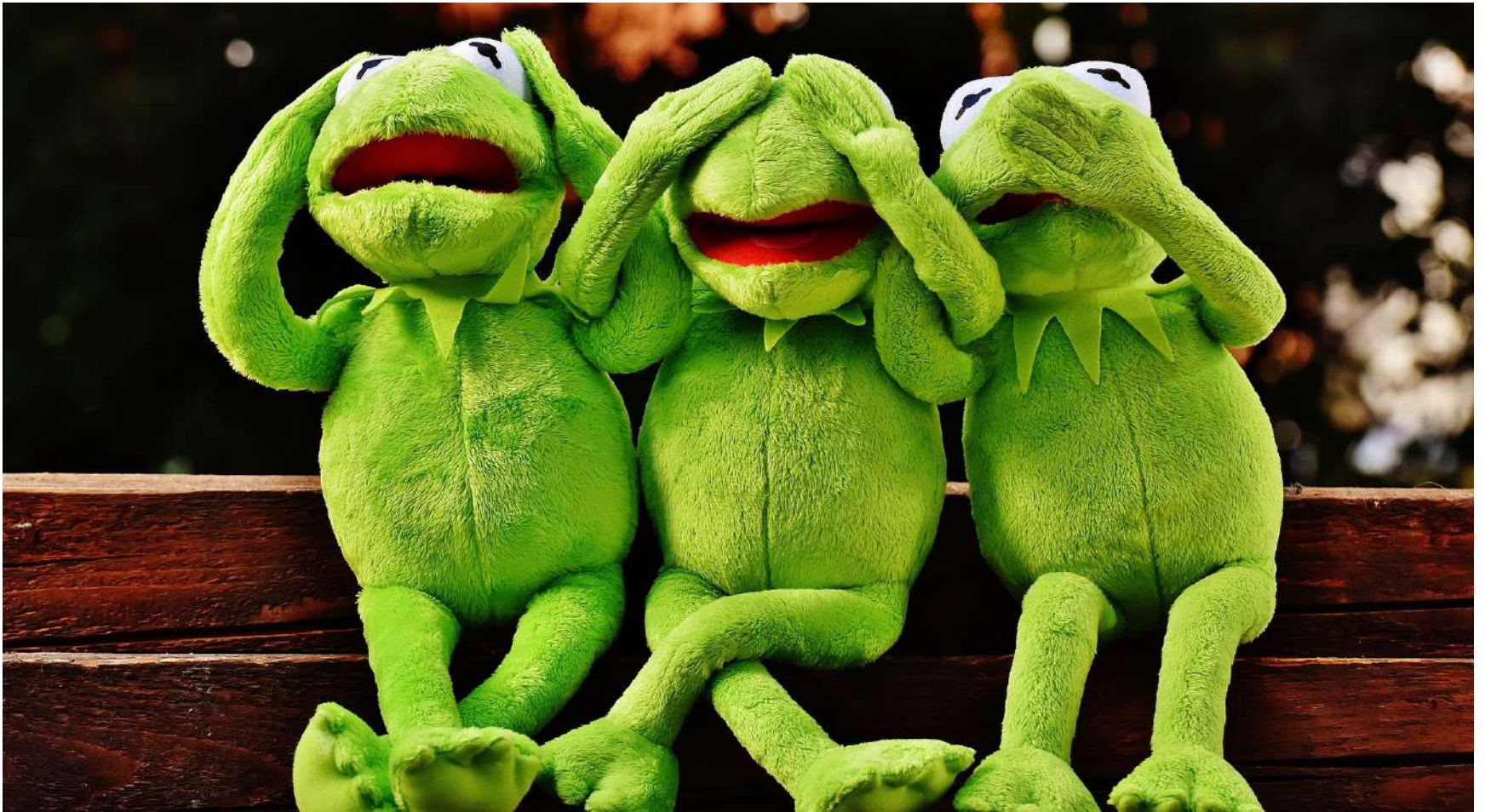


**NO A LAS
PRE-OCUPACIONES**

VIAJA A TU LUGAR ESPECIAL



CON TUS CINCO SENTIDOS





BUSCA
RECURSOS Y HABILIDADES

VISUALIZA LA SITUACIÓN



My
Resources

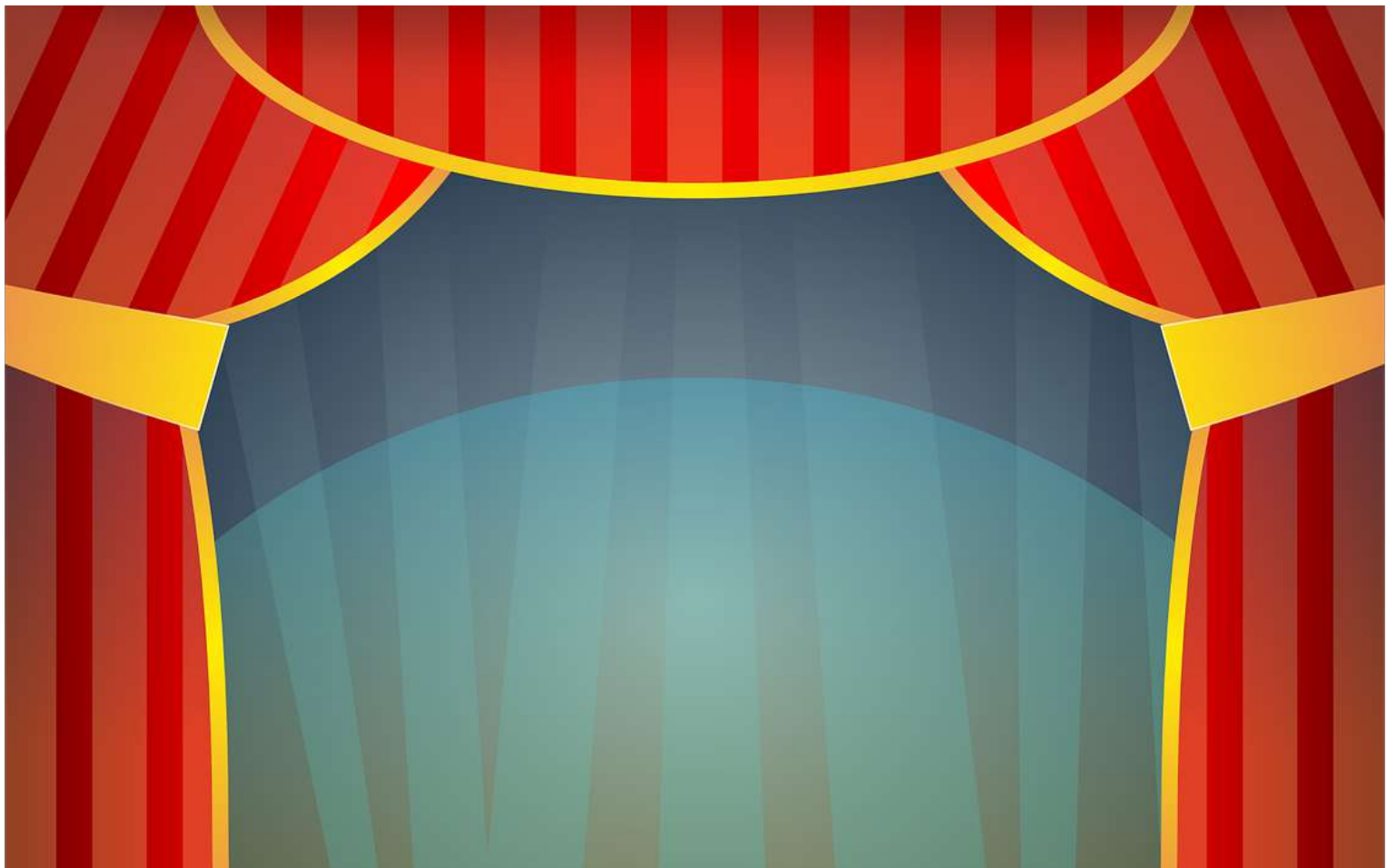


CON TUS RECURSOS
SOLUCIÓN

VÍVELO EN TU IMAGINACIÓN



SAL FUERA
HAZ COMO SI...



TALLER PRÁCTICO DE HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL



<https://mastermind.salud.aragon.es/supera/>

usuario y contraseña: **bienestar**

Si trabajas en el SALUD,

Y quieres acceder a más herramientas, puedes entrar al curso en abierto:

Herramientas para la Promoción del Bienestar Emocional en la consulta, en el siguiente enlace:

<https://autoaprendizaje.salud.aragon.es/login/index.php>



con tu usuario y contraseña habitual

GRACIAS

Taller 3: Bienestar emocional

Y para terminar...



SCAN ME

