



Todo el apoyo que tus hijos necesitan

952 771 367 | 620 188 038  
info@psicosol.es | www.psicosol.es

Psicología Pedagogía Logopedia Educación

## Autopromoción de la salud mental

Martes 20 de febrero 2024

**Rotary**  
Club Marbella



PSICOSOL | 620 188 038



Todo el apoyo que tus hijos necesitan

952 771 367 | 620 188 038  
info@psicosol.es | www.psicosol.es

Psicología **Pedagogía** **Logopedia** **Educación**

Plaza Juan de la Rosa 6, Bajo Izq.  
Marbella (Málaga)  
620 188 038 | 952 771 367  
[www.psicosol.es](http://www.psicosol.es) | [info@psicosol.es](mailto:info@psicosol.es)



Síguenos en:



PSICOSOL | 620 188 038

# CÉSAR LÁZARO

## Mi vida profesional

- Psicólogo general sanitario
- Experto en psicología educativa
- Máster del profesorado de educación secundaria...
- Máster en Neuropsicología y educación
- Postgrado en Neurodidáctica y atención AA.CC.
- Experto en la detección e intervención de las NEAE
- Colegiado AO-05263
  
- Dueño y gerente de PSICOSOL® NICA 31032.
- Asociación de Altas Capacidades de Marbella
- Clínica Premium
- Profesor UNED



# CÉSAR LÁZARO

## Mi vida Rotaria



- 2007: alta
- 2007: Secretario ejecutivo Presidente Jaime Torrabadella
- 2008: Secretario ejecutivo Presidente Carlos Pérez Zavala
- 2009: Sec. ejecutivo Presidente Patrick Op De Beeck
- 2010: Secretario Presidente Kristina Szekely
- 2011: Secretario Presidente Antonio Soto
- 2012: Secretario con Joachim Langhans
- 2013: baja (paternidad)
- 2016: Readmisión Colaborador Interact
- 2017: Colaborador Interact Baja
- 2018: Charla sobre las altas capacidades
- 2020: Charla prevención de la salud mental bajo la COVID
- 2021: Charla sexualidad en la juventud
- 2 menciones Paul Harris



# Salud Mental



- **Defensa** antes las dificultades
- **Herramienta** de crecimiento



# ¿Por qué soy como soy?

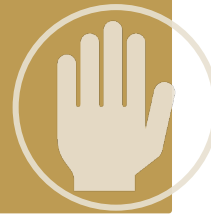
- Factores biológicos

Lo que siento



- Factores sociales

Lo que hago

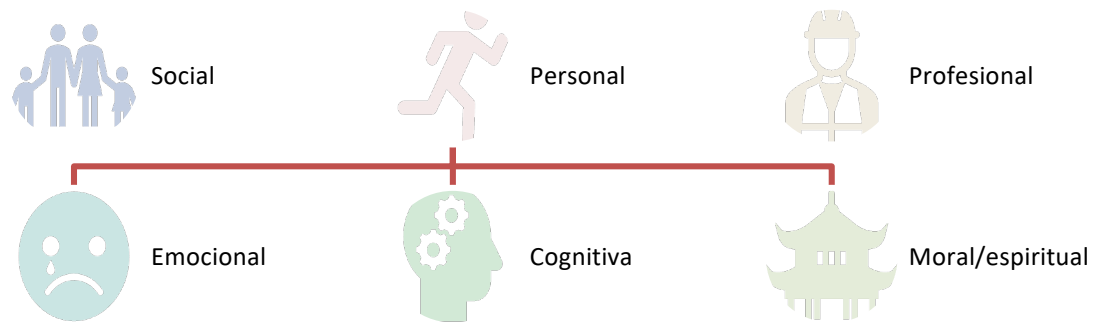


- Factores psicológicos

Lo que pienso



# Las áreas de desarrollo



Son nuestros “pilares”.

Cada una de estas áreas incluye aspectos secundarios.

La autopercepción en estas áreas supondrá

- un factor de vulnerabilidad (debilidad)
- un factor de de inmunidad (fortaleza)



Autopromoción de la salud mental

# **ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS**

PSICOSOL | 620 188 038

# Vive el presente



- La mayoría de las personas descuidan su salud mental **pensando constantemente en el pasado o en el presente**
- Esto les impide disfrutar del momento actual

Atención Centrada en el Presente (ACP)

# Enfócate en tus metas



Conoce tus fuerzas y úsalas para alcanzar tus metas

# No persigas sueños, fórjalos

- La mayoría de las personas se quejan de que no pueden ser buenos lectores, ricos, grandes deportistas...
- Lo importante no es llegar a ser (alcanzar la meta) sino hacer (el camino que te lleva

Haz para llegar a ser





# Usa tus emociones



- Las emociones nos son positivas o negativas: nos ayudan a adaptarnos
- Algunas son agradables y otras desagradables

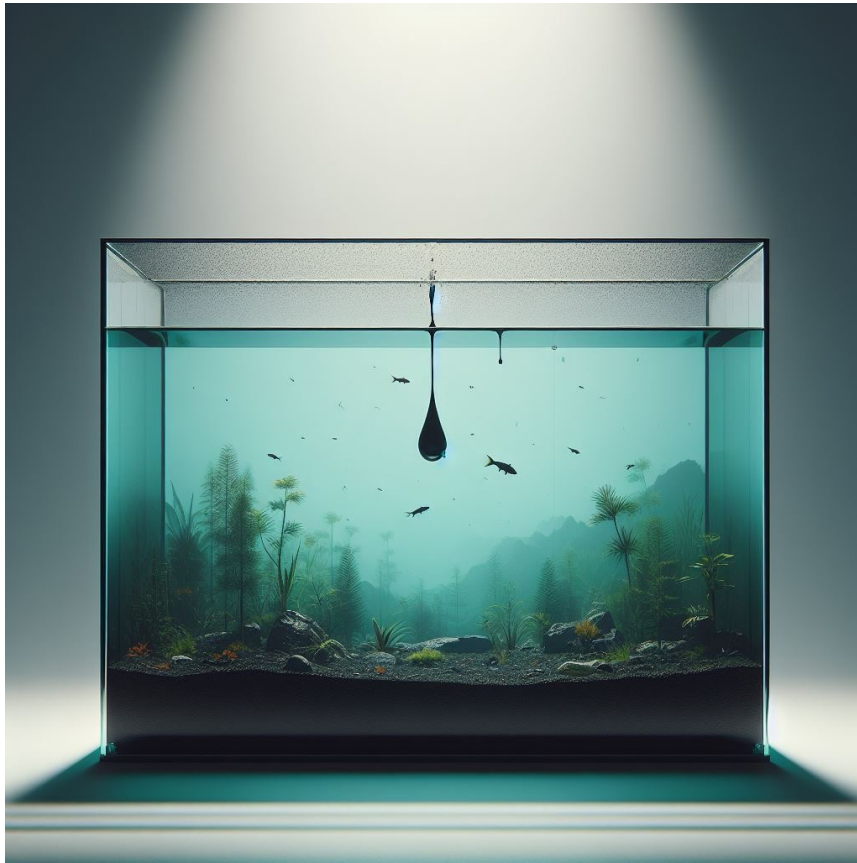
Vive tus emociones

# Correctos hábitos conductuales

- Sueño
- Higiene física
- Meditación
- Ejercicio físico
- Alimentación
- Socializar



# Hábitos mentales saludables



*Debes aprender a seleccionar tus pensamientos de la misma manera en que seleccionas tu ropa cada día (Eat, pray, love; 2010)*

Desarrolla hábitos saludables



# Fomenta tus fortalezas

<b>Sabiduría y conocimiento</b>	<b>CREATIVIDAD</b> Posee ideas originales y las aplica.	<b>CURIOSIDAD</b> Desea experimentar y conocer cosas nuevas.	<b>APERTURA MENTAL Y JUICIO CRÍTICO</b> Busca visiones alternativas a las propias.	<b>AMOR POR APRENDER</b> Profundización sistemática del conocimiento.	<b>PERSPECTIVA</b> Visión amplia de las posibilidades.
<b>Valor</b>	<b>VALENTÍA</b> Enfrenta miedos, confronta la adversidad.	<b>PERSEVERANCIA</b> Finaliza la tarea a pesar de los obstáculos.	<b>HONESTIDAD</b> Es auténtico e íntegro.	<b>VITALIDAD</b> Muestra entusiasmo y energía.	
<b>Humanidad</b>	<b>AMOR</b> Muestra calidez afectiva y recíproca.	<b>BONDAD</b> Ayuda de manera desinteresada.	<b>INTELIGENCIA SOCIAL</b> Sabe lo que los otros desean y buscan.	<b>Fortalezas de carácter</b> <b>Clasificación VIA</b> (Peterson y Seligman, 2004)	
<b>Justicia</b>	<b>TRABAJO EN EQUIPO</b> Es colaborativo, participa con el grupo.	<b>EQUIDAD</b> Oportunidades iguales para todos.	<b>LIDERAZGO</b> Influir positivamente en otros.		
<b>Moderación</b>	<b>PERDÓN</b> Da una segunda oportunidad cuando el otro se equivoca.	<b>HUMILDAD</b> No presume sus logros. Deja que hablen por sí mismos.	<b>PRUDENCIA</b> Considera pros y contras de una situación.	<b>AUTORREGULACIÓN</b> No se deja llevar por los impulsos.	
<b>Trascendencia</b>	<b>APRECIACIÓN DE LA BELLEZA Y EXCELENCIA</b> Valora las cosas de la vida.	<b>GRATITUD</b> Siente agradecimiento y lo expresa.	<b>ESPERANZA</b> Espera un mejor futuro.	<b>HUMOR</b> Encuentra motivos de juego y diversión.	<b>ESPIRITUALIDAD</b> Conecta con el sentido trascendente y sagrado de la vida.

La psicología positiva habla de las fortalezas que nos ayudan a vivir con más salud mental

Fomenta tus fortalezas

# Autoestima

- Cuídate, quíérete, mímate
- Tu “yo” interior es muy vulnerable. Sólo tú puedes protegerlo



Cuida la manera en que te hablas y te tratas

# En resumen

1. Vive el momento presente
2. Establece metas
3. Haz para llegar a ser
4. Vive tus emociones
5. Desarrolla hábitos físicos
6. Desarrolla hábitos mentales
7. Fomenta tus fortalezas
8. Cuida cómo te tratas



# Los rotarios abordan de forma directa los problemas de salud mental

por **Anne Stein**

Rotary cuenta con un notable historial en materia de iniciativas relacionadas con la salud. Hemos ayudado a llevar la polio al borde de la erradicación y los clubes han emprendido innumerables proyectos centrados en la prevención de enfermedades y el apoyo a la salud materno-infantil. Ahora, la pandemia mundial ha puesto de relieve otro aspecto de la salud que a menudo se pasa por alto: la salud mental. En muchos lugares, la depresión, la ansiedad y el suicidio se consideran cosas de las que hay que avergonzarse que deben ocultarse. Sin embargo, los socios de Rotary

# ¡MUCHAS GRACIAS!

La salud mental no llega sin más.  
Debemos perseguirla con todas nuestras fuerzas

## **ALCANZAR EL BIENESTAR DEPENDE SÓLO DE TI**

PSICOSOL | 620 188 038



Todo el apoyo que tus hijos necesitan

952 771 367 | 620 188 038  
info@psicosol.es | www.psicosol.es

Psicología **Pedagogía** **Logopedia** **Educación**

Plaza Juan de la Rosa 6, Bajo Izq.  
Marbella (Málaga)  
620 188 038 | 952 771 367  
[www.psicosol.es](http://www.psicosol.es) | info@psicosol.es



Síguenos en:



PSICOSOL | 620 188 038