



BIENESTAR EMOCIONAL EN EL MARCO DE LA INFORMACIÓN JUVENIL

Pilar García, psicóloga Centro DEJOVENES de Leganés

María Quintanilla, psicóloga CIDAJ Alcalá de Henares

Ha colaborado: María Díaz Aguado, psicóloga IMAGINA de Alcobendas

Comisión de Bienestar Emocional Red de Centros: Alcalá de Henares, Alcobendas, Coslada, Leganés, Madrid, CRIDJ y DGJ.



¿DÓNDE ESTOY?



SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL JOVEN

VI ENCUENTROS REGIONALES DE LA RED DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL
3 Y 4 DE ABRIL 2024. TORREJON DE ARDOZ. MADRID



LA IMPORTANCIA DE CONECTAR CONMIGO

1. **RESPIRAR**

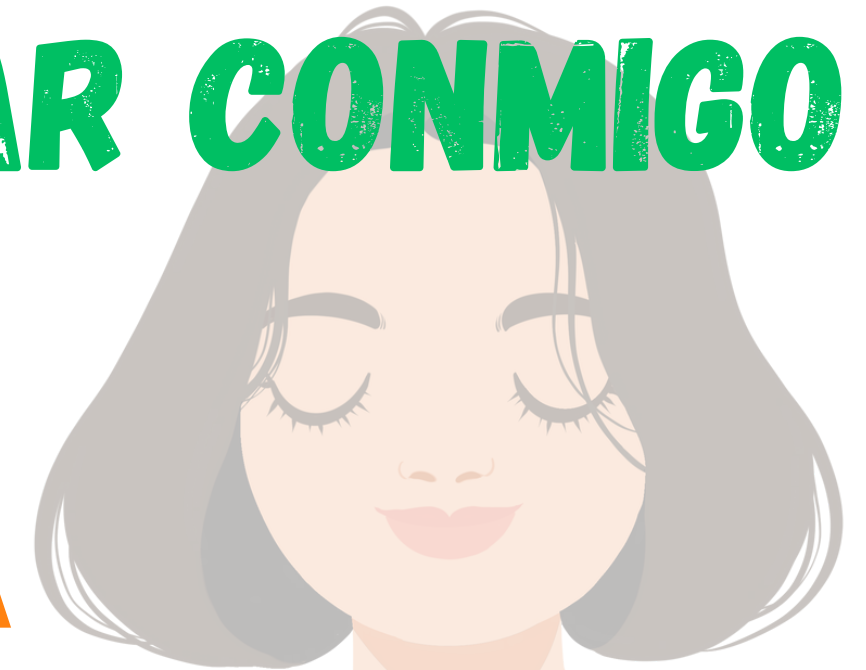
2. CHEQUEO EMOCIONAL. OBSERVAR DESDE **LA CALMA**

¿CÓMO ESTOY **YO**?

¿QUÉ ME **MOTIVA**?

¿CÓMO QUIERO **TRABAJAR**?

CONECTAR CON MIS **VALORES**

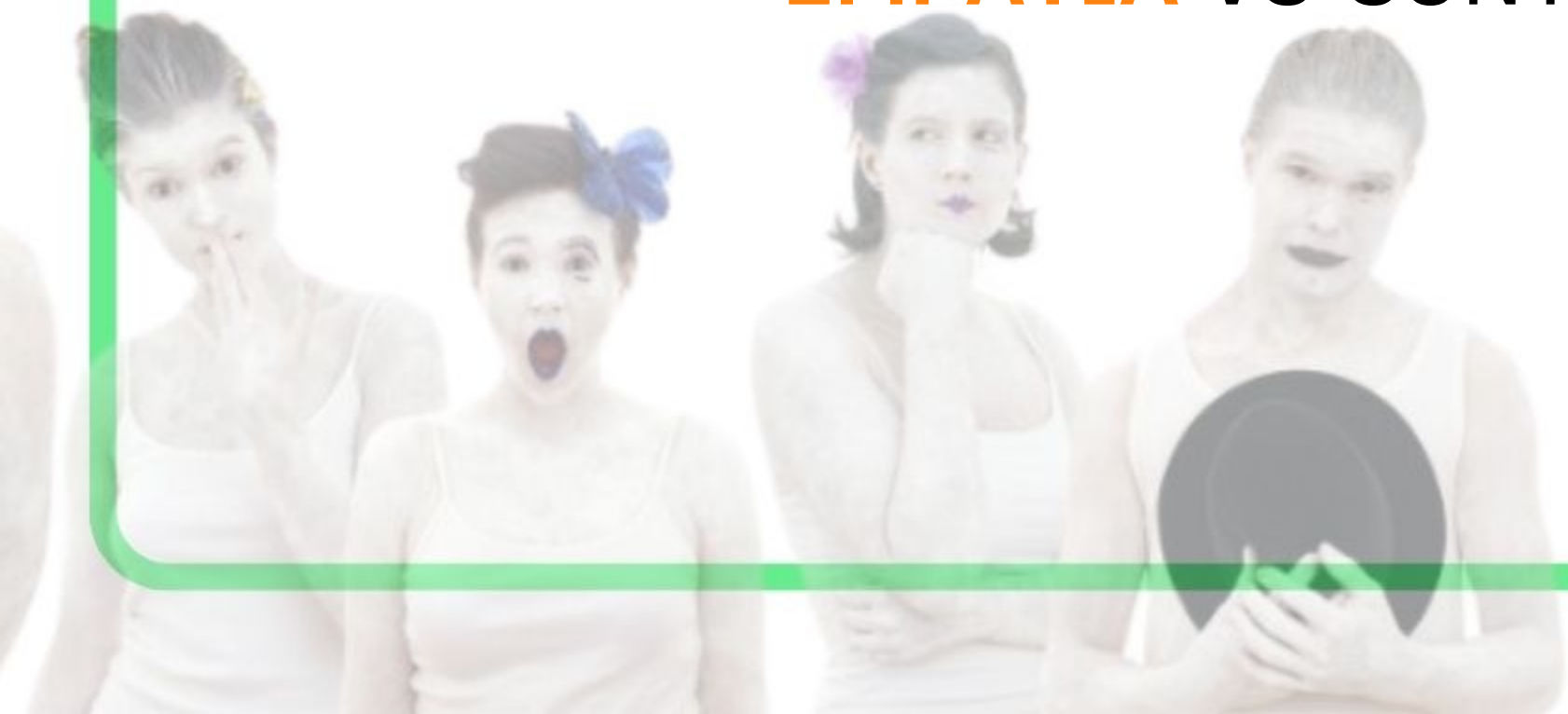
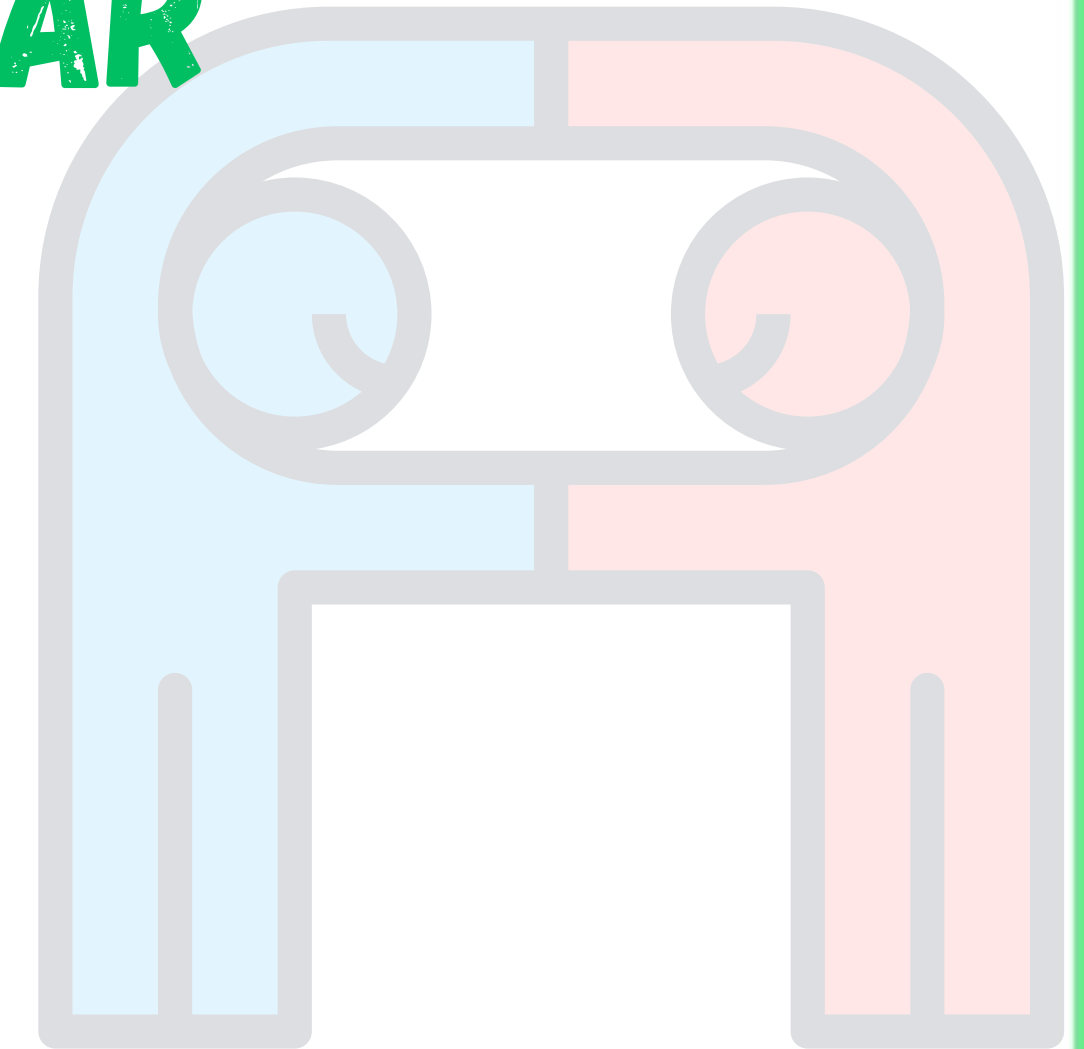




LA IMPORTANCIA DE CONECTAR CONTIGO PARA AYUDAR

3. **CONECTAR** CON EL **OTRO**:

- ¿CÓMO ESTÁ?
- ¿QUÉ NECESITA?
- VALIDAR LAS **EMOCIONES**
- **EMPATÍA** VS CONTAGIO EMOCIONAL



SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL JOVEN

VI ENCUENTROS REGIONALES DE LA RED DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL
3 Y 4 DE ABRIL 2024. TORREJON DE ARDOZ. MADRID



CONECTO CONMIGO
CON MI **SABIDURÍA**
CON MIS **RECURSOS**

CONECTO CONTIGO
VALIDO TUS **EMOCIONES**
TE **ESCUCHO**

ME **AUTORREGULO**
TRANSMITO LO QUE CREO
QUE ES **ÚTIL Y HONESTO**



Instructions

Ve a
www.menti.com

Introduce el código

8585 9793



O usa el código QR

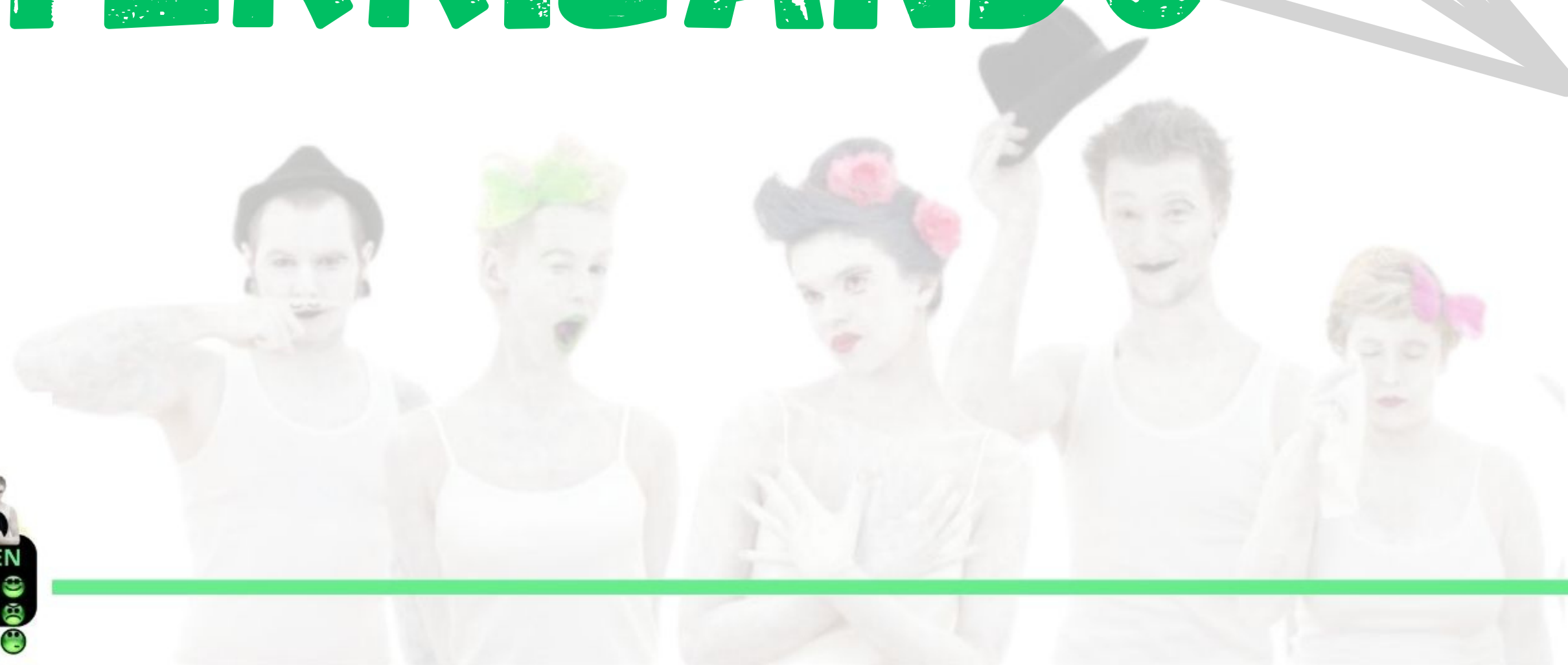


ATERRIZANDO



SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL JOVEN

VI ENCUENTROS REGIONALES DE LA RED DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL
3 Y 4 DE ABRIL 2024. TORREJON DE ARDOZ, MADRID



CONTEXTO

Servicios de Información Juvenil.

¿Qué son y cuál es su **MISIÓN**?

Espacios creados para proporcionar a las personas jóvenes información sobre temas de interés para ellos y ellas

PRINCIPIOS QUE GUÍAN NUESTRA PRÁCTICA

ACEPTACIÓN de las diferencias como algo que nos define como sociedad (no hay 2 personas iguales)

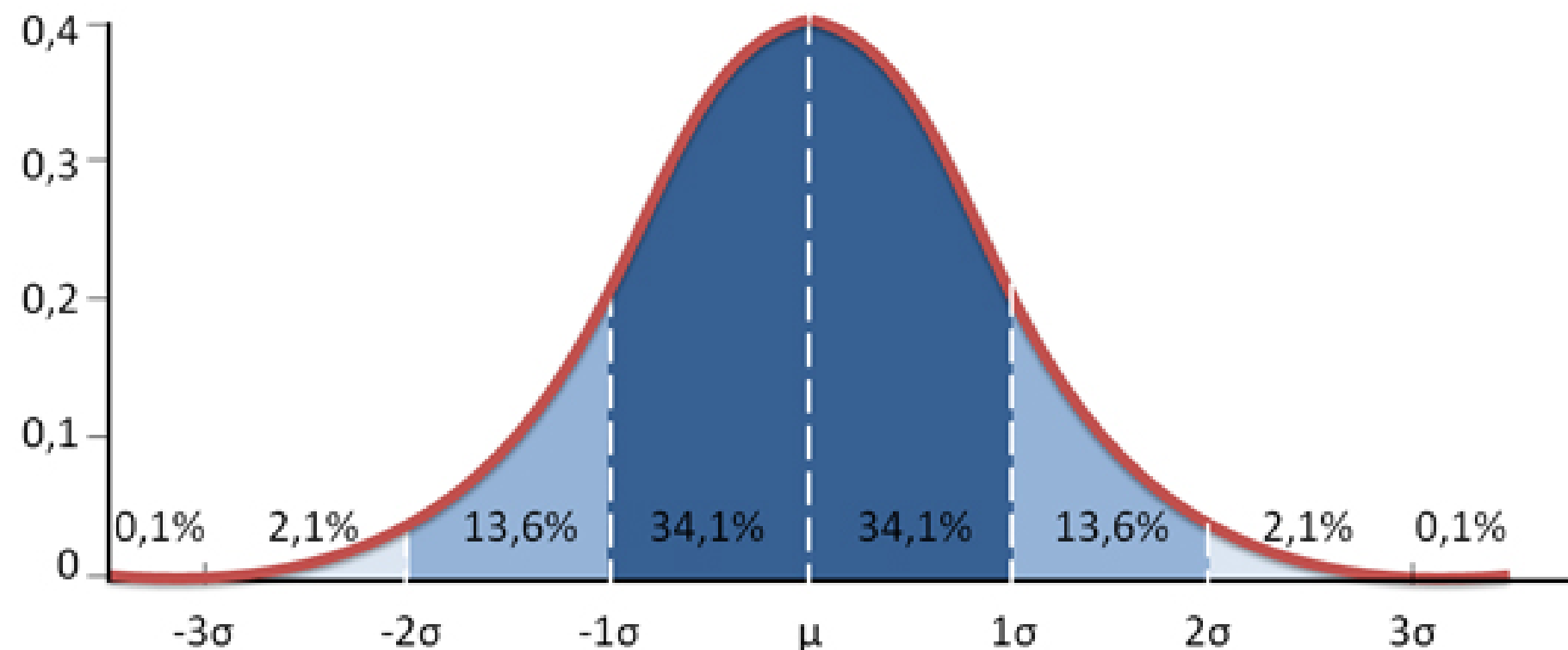
Empezamos a **discriminar** cuando empezamos a **CATEGORIZAR**

NORMALIDAD: aspectos comunes frente a diferencias





LA CURVA DE GAUSS



LA LÍNEA DE LA VIDA



SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL JOVEN
VI ENCUENTROS REGIONALES DE LA RED DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL
3 Y 4 DE ABRIL 2024. TORREJÓN DE ARDOZ. MADRID



CONOCER PARA COMPRENDER

COMO PROFESIONALES DE LOS CENTROS DE INFORMACIÓN JUVENIL, ES IMPORTANTE QUE CONOZCAMOS LAS CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN A NUESTRA POBLACIÓN DESTINATARIA, PARA PODER HACER UNA **ESCUCHA ACORDE CON EL MOMENTO EN EL QUE SE ENCUENTRA**



CLAVES PARA CUIDARNOS Y CUIDAR

TOLERANCIA hacia mis sentimientos y los de los demás

ECUANIMIDAD diferenciar lo personal de lo laboral

TEMPLANZA tratar de mantener la calma

SENSIBILIDAD me conmuevo y respondo a la persona

HONESTIDAD dirigir a la persona al recurso más adecuado si lo hay y, si no lo hay, reconocer nuestras limitaciones



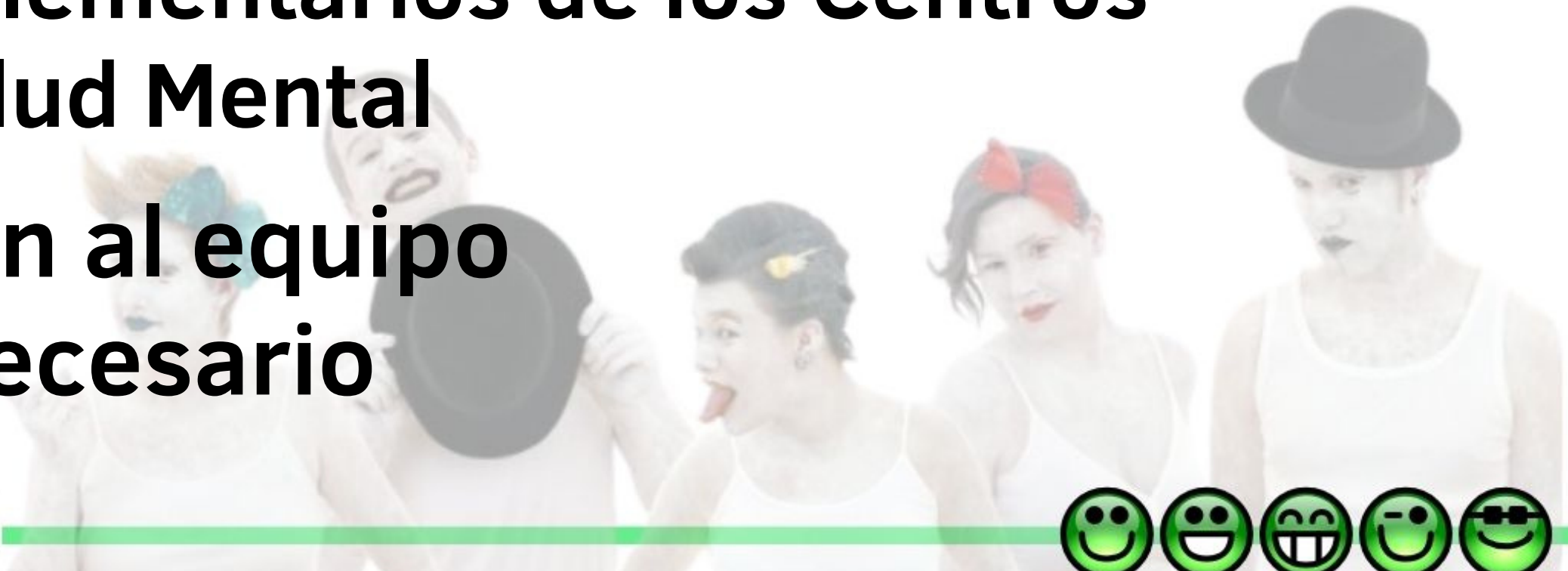
ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN CENTROS DE INFORMACIÓN JUVENIL

➔ Espacios de acompañamiento y escucha personalizados

➔ Intervención grupal

➔ Complementarios de los Centros de Salud Mental

➔ Apoyo y orientación al equipo siempre que sea necesario



ACEPTANDO NUESTRAS LIMITACIONES NO SOMOS SUPER HÉROES/HEROINAS

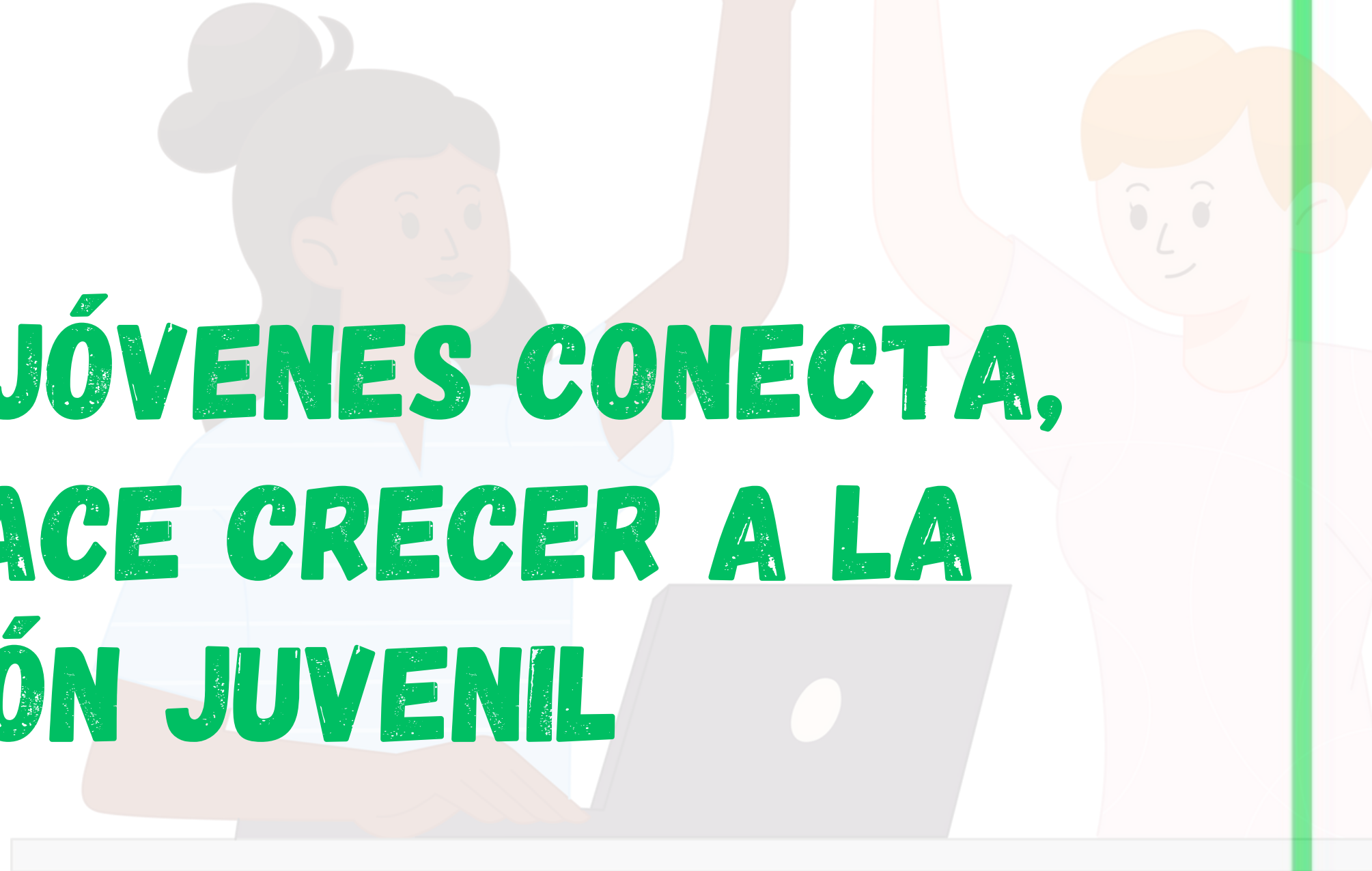
LIMITACIONES EN EL **ESPACIO**, **TIEMPO** Y **CONOCIMIENTOS**

APOYARNOS EN OTROS PROFESIONALES AYUDA A LA
POBLACIÓN JOVEN A ENCONTRAR APOYO EN LA
COMUNIDAD Y SER MÁS **AUTOSUFICIENTE**





TRABAJAR CON JÓVENES CONECTA, CAPACITA Y HACE CRECER A LA POBLACIÓN JUVENIL



SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL JOVEN
VI ENCUENTROS REGIONALES DE LA RED DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL
3 Y 4 DE ABRIL 2024. TORREJON DE ARDOZ. MADRID

GRACIAS

