



Salud mental

Descripción

En esta unidad de aprendizaje, el estudiante deberá estar en contacto con sus emociones, pensamientos, estados de ánimo y formas de relacionarse con el mundo, con la finalidad de conocer el estado de su salud mental, sus fortalezas y reconocer sus debilidades. Lo anterior permitirá comprender de una mejor manera cómo la salud mental es el mayor estado de bienestar en el que pueden encontrarse los pensamientos, las creencias, las cogniciones, los hábitos, los sentimientos y las emociones.

Asimismo, podrá identificar cuáles son los factores de riesgo y de protección para el cuidado de la salud mental. Para lograrlo, se deberá considerar como criterios: sus capacidades emocionales, el estado de su estima personal y algunas herramientas de comunicación. Esto con el propósito de promover un estilo de vida saludable en la dimensión de la salud mental, con una autoestima sana que potencie la inteligencia emocional para relacionarse de manera asertiva con las personas que lo rodean.

Objetivo general

Al finalizar esta unidad de aprendizaje, el estudiante estará en capacidad de:

- Promover estilos de vida saludable que le permitan identificar factores de riesgo y de protección en cuanto al cuidado de su salud mental considerando sus capacidades emocionales, el estado de su estima personal y la comunicación asertiva.

Objetivos específicos

1. Priorizar factores de protección para enfrentar las condiciones de riesgo en cuanto al cuidado de su salud mental.
2. Identificar la propia potencialidad, desde la teoría de las inteligencias múltiples, con la finalidad de elaborar planes de estudio o de aprendizaje.
3. Describir las fortalezas y áreas de oportunidad para el desarrollo de la propia inteligencia emocional.
4. Precisar el estado de su estima personal para descubrir áreas de mejora.

Contenidos

- Conceptos básicos de salud mental.
- Estilos de vida saludable.
- Enfermedades comunes. Depresión, ansiedad y estrés.
- Inteligencias múltiples.
- Inteligencia emocional.
- Ecología emocional.
- Autoestima, autoconcepto, autoimagen.
- Herramientas para la comunicación asertiva.

Sesión 13:



Salud mental

A lo largo de la existencia humana nos han acompañado preguntas existenciales, que aunque han querido contestarse, la respuesta es muy personal. Encontrarse con el mundo de las emociones y comprender la manera en la que cada persona entiende el mundo es un misterio que la psicología nos ha ayudado a iluminar.

Al comenzar el estudio de esta sesión, es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Por ello se te invita a que analices y contestes las siguientes interrogantes:

- a. ¿Quién soy?
- b. ¿Me gusto, me acepto y me quiero tal como soy?
- c. ¿Conozco mis potencialidades?
- d. ¿Comunico de manera respetuosa mis emociones en los momentos precisos y a las personas indicadas?
- e. ¿Cómo me siento?
- f. ¿Qué siento?
- g. ¿Cómo vivo la adversidad o los problemas?

Durante esta sesión, se conocerán algunos conceptos básicos de salud mental, los cuales ampliarán nuestros conocimientos sobre el estrés, la ansiedad y la depresión. Asimismo, se identificará cuál es el estado de nuestra salud mental, y los signos y síntomas de alerta para enfermedades como la depresión y la ansiedad.

¡Antes de empezar, aprendamos a relajarnos!

A través de la respiración consciente, el cuerpo aprende a controlar las reacciones psicofisiológicas que aparecen como consecuencia de la ansiedad y el estrés. Hagamos el ejercicio del siguiente video:



Pazhín, S. (s.f.). Respiración consciente. México: Ceysi Innovación Energética.
Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=E_ggoQLAKVv

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es vital para las personas, familias y comunidades, ya que no hay salud sin salud mental. La OMS la define como: «Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad» (2001, p.1).

De acuerdo a lo estudiado en la unidad de aprendizaje 1, existen determinantes sociales de la salud y la salud mental también está determinada por factores socioeconómicos y ambientales. Estos están relacionados a la interacción social, a la condición genética y biológica, y al desarrollo y bienestar psicológico. Situaciones en donde la persona esté expuesta a la pobreza, violencia, desesperanza o inseguridad pueden afectarla.

La salud mental se vincula con la conducta, ya que los problemas mentales o sociales, al interactuar entre sí, afectan el comportamiento de la persona y de su entorno más cercano. También, factores como el consumo y abuso de sustancias, ser víctima de cualquier tipo de violencia o de abuso, discriminación por género, orientación sexual, etnia o violaciones a los derechos humanos, aumenta el riesgo de que la persona pueda caer en depresión, ansiedad, estrés postraumático u otros problemas.

Es a través de la comunidad, de las redes de apoyo y de la sociedad, como una forma de acción colectiva, que la salud mental de una persona o de un grupo puede mejorar. Esto no solo es un derecho también es responsabilidad de todos.

El Estado de Guatemala, a través de la Constitución Política de la República, en su artículo 93, se compromete a garantizar el derecho a la salud. Por este motivo, debería implementar políticas públicas que incluyan diversos sectores, como el trabajo, la educación, la seguridad, la justicia, el ambiente y la vivienda, entre otros. Con el fin de que los factores determinantes de la salud mental contribuyan a que la ciudadanía goce del más alto grado de bienestar.

Conceptualizar la salud mental ha sido una tarea difícil; sin embargo, puede decirse que la persona vive un **estado mental positivo**, entendido como una emoción agradable, cuando cuenta con recursos psicológicos como:

- 1. autoestima,
- 2. autocontrol,
- 3. capacidad para hacer frente a la adversidad,
- 4. capacidad de usar la energía interna en su realización emocional, intelectual y sexual.

Cuando se descuidan estos criterios, se debilita la salud mental de diversas formas. Por ejemplo, pueden aparecer signos o síntomas en nuestro estado de ánimo, que de no atender en su momento, derivan en enfermedades o trastornos psicológicos que requieran atención médica, psicológica o psiquiátrica, dependiendo del caso. Dentro de las enfermedades más comunes se encuentran la depresión, la ansiedad y el estrés. A continuación se presentan datos generales para conocer e identificar mejor estas enfermedades.

➔ **DEPRESIÓN**

La depresión es una enfermedad mental, que se caracteriza por presentar tristeza profunda y pérdida de interés, ya sea desencadenada por un evento o no. En la depresión aparecen distintos síntomas emocionales, físicos, del comportamiento y cognitivos.

La persona puede presentar llanto desmedido e inconsolable, se siente irritada, no desea convivir con otras personas, pierde el interés por actividades que antes disfrutaba, pierde el deseo sexual y aparecen sentimientos de culpa o inutilidad. Asimismo, presenta con frecuencia baja estima, no confía en sí misma, se siente impotente y puede llegar a tener pensamientos suicidas, intentos de suicidio o suicidio.

Únicamente un profesional de la salud mental puede diagnosticar a una persona con depresión, usualmente el diagnóstico va acompañado de psicoterapia, de fármacos y de consolidar una red de apoyo de amigos o familiares que la acompañen en el transcurso de su enfermedad.

En algún momento de la vida, la persona puede llegar a presentar algunos de los síntomas propios de la depresión. Evaluar qué ha acontecido previo a que aparecieran los síntomas es clave. Terminar una relación, perder un trabajo, la muerte de un ser querido o de una mascota, el consumo de medicamentos o sustancias, o cambios en el período menstrual. Aunque la depresión va acompañada por alguno de los síntomas descritos con anterioridad, sufrir alguno de ellos no significa que una persona esté clínicamente deprimida.

➔ **ANSIEDAD**

La ansiedad es una enfermedad mental, que se caracteriza porque la persona presenta preocupaciones excesivas y persistentes, difíciles de controlar. Estas preocupaciones aparecen sobre diversos acontecimientos o actividades, siempre en relación al futuro. Vienen acompañadas de distintos síntomas físicos desagradables. Para que las sensaciones y signos físicos sean categorizados como ansiedad clínica deben estar presentes la mayor parte de los días, durante un mínimo de seis meses.

La persona puede presentar sudoración, sofoco, sensación de ahogo, sequedad de boca, inestabilidad, mareos, temblores, adormecimiento en las extremidades, náusea, miedo a perder el control, a volverse loco, sensación de muerte inminente. También presenta con frecuencia irritabilidad y conductas para evitar enfrentarse a personas o situaciones.

Únicamente un profesional de la salud mental puede diagnosticar a una persona con algún trastorno de ansiedad. Existe predisposición genética para la aparición de estos trastornos; aunque algunos eventos traumáticos pueden ocasionarlos o detonarlos. La ansiedad clínica debe ser tratada, ya sea con psicoterapia, medicamentos o ambos.

Los signos físicos de la ansiedad aparecen frecuentemente en la vida cotidiana de las personas y no necesariamente es un indicador de que se tiene esta enfermedad. El nerviosismo, la sudoración y el estado de hiperalerta generalizado le sirve al cuerpo y a la mente para enfrentar situaciones de riesgo inmediato.

Figura 4.1. Ansiedad



Si quieres conocer sobre tu estado de ánimo y algunos criterios de ansiedad, ingresa en el siguiente enlace, que te llevará a un test para medir indicadores de ansiedad: <https://www.ayudaansiedadypresion.com/test-de-ansiedad/>

➔ ESTRÉS

El estrés es una reacción sana del cuerpo humano, que le es útil para afrontar diversas situaciones de la vida diaria. Por lo mismo, no es posible decir que podemos vivir sin estrés. El verdadero reto es aprender a manejarlo y a identificar cuáles son las circunstancias que se hacen difíciles de llevar y cuáles despiertan un estrés desmedido, crónico y que imposibilitan actuar. Situaciones como el embarazo, el nacimiento de un miembro de la familia, las deudas, la inseguridad laboral o emocional, la sobrecarga de trabajo o de tareas, las discusiones con amigos o la pareja, despidos o estar a cargo del cuidado de otra persona pueden ser desencadenantes de crisis de estrés.

Los síntomas más frecuentes de una persona víctima de estrés mal manejado son ansiedad, irritabilidad, insomnio, incapacidad para concentrarse o avanzar en alguna tarea, tensión muscular, sudoración, palpitaciones, entre otros.

¿Qué se debe hacer?

Si se está viviendo el estrés de manera negativa, se puede empezar por descargar la tensión corporal a través de ejercicios y de una alimentación sana. Tejer una red de apoyo de amigos o familiares a quienes se les tenga confianza para poder conversar. Ordenar los horarios de alimentación y sueño, procurar dormir lo suficiente en un ambiente libre de elementos causantes de estrés (luz, aparatos eléctricos, celular). Es importante recordar que el estrés es necesario en pequeña cantidad.

Figura 4.2. Recomendaciones para reducir el estrés

¿CUÁNDO, DÓNDE Y CÓMO ME CUIDO?

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA TI

 PRESTA ATENCIÓN	 IDEAS DE QUÉ HACER
Si repentinamente notas que hay cambios en tu personalidad, que dejas de sentir gusto por las cosas.	La Universidad Rafael Landívar por medio de Centro Landivariano de Salud Integral ofrece el servicio gratuito de psicología. ¡Acércate al Edificio G-102!
Si te percatas que pasas de mal humor o te sientes con ganas de llorar, con miedo o con ansiedad sin motivo aparente.	También puedes acudir al Centro de Práctica de Psicología del la Facultad de Humanidades, ubicado en 14 calle 3-14 zona 1.
Si notas que pierdes o ganas peso, que tu apetito no es el mismo o que tu patrón del sueño cambia.	Puedes descargar aplicaciones en tu celular que te ayuden a controlar tu respiración y te apoyen en la meditación.
¡Busca ayuda! Hay muchas herramientas y acciones que puedes hacer, para sentirte mejor.	Puedes pedirle a tu docente que te recomiende profesionales de la salud mental que pueden ayudarte.

Para afianzar tus conocimientos, ingresa al enlace del tema que más llamó tu atención:

1 La depresión y los estudiantes universitarios

https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/la-depresion-y-los-estudiantes-universitarios/sp-15-4266_155554.pdf

2 Resiliencia y factores de riesgo en estudiantes universitarios al inicio de su formación profesional

<http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim163d.pdf>

3 La inteligencia emocional, la asertividad y otras habilidades sociales como estrategias para el desarrollo profesional

<https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/05.pdf>

4 El mito de Sisífo de Albert Camus

<http://bdigital.unal.edu.co/16511/1/11407-66544-1-PB.pdf>



Fortalece tu aprendizaje

Actividad

1

Ensayo



Instrucciones: lleva a cabo lo que se te indica a continuación:

- a. Ingresa en los siguientes enlaces para acceder a dos artículos de Marcelo Colucci:
 - Colucci, M. (13 de abril de 2017). Salud mental en Guatemala (1/2). *Plaza Pública*. Recuperado de <https://www.plazapublica.com.gt/content/salud-mental-en-guatemala-12>
 - Colucci, M. (29 de abril de 2017). Salud mental en Guatemala (2/2). *Plaza Pública*. Recuperado de <https://www.plazapublica.com.gt/content/salud-mental-en-guatemala-22>
- b. Luego de leerlos comprensivamente, analízalos y escribe un ensayo, no mayor de tres páginas, en donde describas cómo es la salud mental en Guatemala. Incluye tu ensayo en la guía de autocuidado correspondiente a esta unidad.

Actividad

2

Ejercicio de conocimiento personal



Instrucciones: con base en tus aprendizajes sobre salud mental, depresión, estrés y ansiedad, completa el siguiente FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas). Debes apoyarte los factores de riesgo y de protección de tu contexto para mantener una salud mental positiva.

Fortalezas	Oportunidades
¿Qué fortalezas te permiten mantener una salud mental positiva?	¿Qué oportunidades de estilo de vida saludable tienes para mantener una salud mental positiva?
Debilidades	Amenazas
¿Qué debilidades te impiden mantener un estado alto de bienestar en tu salud mental?	¿Qué riesgos o situaciones atentan contra tu salud mental?

¿A qué conclusiones llegas al realizar este ejercicio?

Sesión 14:

Inteligencias múltiples e inteligencia emocional



Al comenzar el estudio de esta sesión, es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Por ello se te invita a que analices y respondas lo siguiente:

- a. ¿Qué conoces sobre las inteligencias múltiples y la inteligencia emocional?
- b. ¿Puedes identificar cuál es tu potencial y describir las áreas de oportunidad de tu propia inteligencia emocional?

Contactar con las propias emociones, saber cómo y en qué momento las sientes, y nombrarlas son pasos fundamentales en la relación con uno mismo y, por ende, con otros.

Inteligencias múltiples

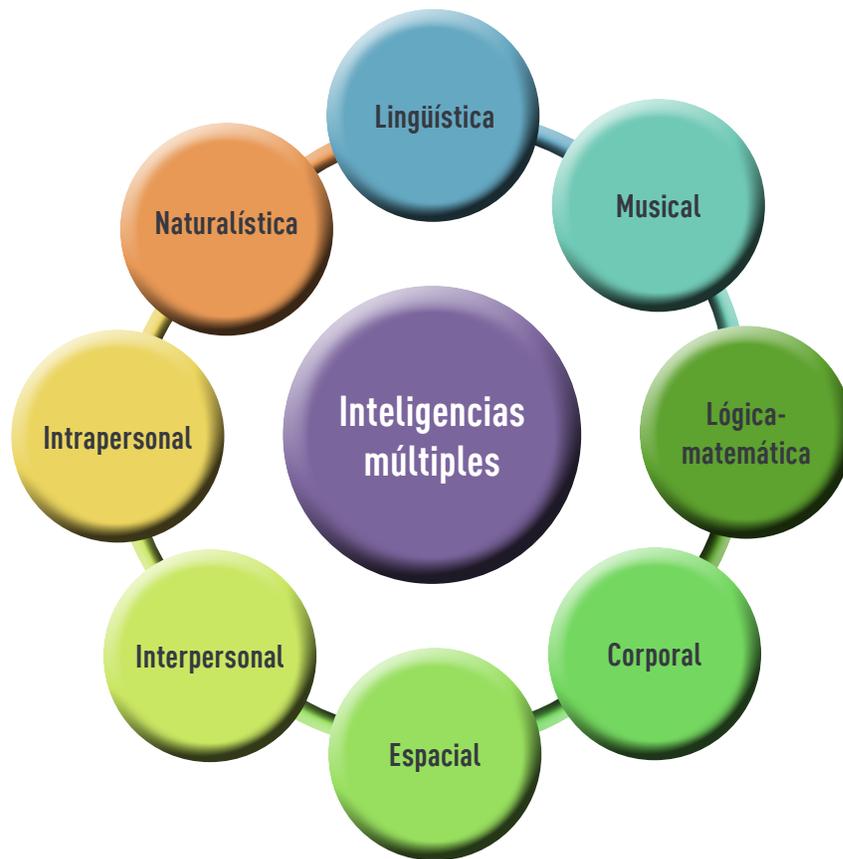
El paradigma del concepto tradicional de inteligencia como una única capacidad, medida a través de la habilidad numérica o la comprensión lectora, se rompe con la propuesta del psicólogo y neurólogo Howard Gardner (1983), quien propuso que la inteligencia tiene la característica esencial de la pluralidad.

Con esto hace referencia a que las personas tienen diferentes capacidades y potencialidades en distintas áreas. La teoría de las inteligencias múltiples reivindica la condición humana, ya que descubre las habilidades individuales y las reconoce como inteligencia. Gardner indica que las personas poseen una amplia gama de capacidades humanas y evidencia cómo la creatividad en la música, la intuición en las relaciones humanas, la capacidad de liderazgo, de conexión con la naturaleza son capacidades propias de distintos tipos de inteligencia. «Cada inteligencia expresa una capacidad que opera de acuerdo con sus propios procedimientos, sistemas y reglas y tienen sus propias bases biológicas» (Jubany, 2019, s.p.).

Gardner (1995, p. 4) define a la inteligencia como «habilidad necesaria para resolver un problema o para elaborar productos que son importantes en un contexto cultural». Resalta dos criterios esenciales: resolución de problemas y capacidad de creación de un producto cultural.

Las inteligencias múltiples identificadas por Gardner son:

Figura 4.3. Inteligencias múltiples



A continuación se presenta una breve descripción de cada una de ellas (Macías, 2002, p. 34-35):

- ➔ **Inteligencia lingüística.** Se refiere a la adecuada construcción de las oraciones, la utilización de las palabras de acuerdo con sus significados y sonidos, al igual que la utilización del lenguaje de conformidad con sus diversos usos. Por ejemplo, los poetas, novelistas, entre otros.
- ➔ **Inteligencia musical.** Se refiere al uso adecuado del ritmo, melodía y tono en la construcción y apreciación musical. Por ejemplo, Beethoven, Shakira.
- ➔ **Inteligencia lógico-matemática.** Referida a la facilidad para manejar cadenas de razonamiento e identificar patrones de funcionamiento en la resolución de problemas. Por ejemplo, Einstein, ingenieros.
- ➔ **Inteligencia cenestésico-corporal.** Señala la capacidad para manejar el cuerpo en la realización de movimientos en función del espacio físico y para manejar objetos con destreza. Por ejemplo, Babe Ruth, Pelé.

Inteligencia espacial. Referida a la habilidad para manejar espacios, planos, mapas, y a la capacidad para visualizar objetos desde perspectivas diferentes. Por ejemplo, Gasparov, arquitectos.

Inteligencia intrapersonal. Señala la capacidad que tiene la persona de conocer su mundo interno, es decir, sus propias y más íntimas emociones y sentimientos, así como sus propias fortalezas y debilidades. Por ejemplo, Gandhi, Freud.

Inteligencia interpersonal. Muestra la habilidad para reconocer las emociones y sentimientos derivados de las relaciones entre las personas y sus grupos. Por ejemplo, Nelson Mandela, líderes.

Inteligencia naturalística. Se refiere a la habilidad para discriminar y clasificar los organismos vivos existentes en la naturaleza. Estas personas se reconocen parte del ecosistema ambiental. Por ejemplo, Darwin, biólogos.

Figura 4.4. Nueve elementos básicos de la inteligencia emocional



Para afianzar tus conocimientos sobre las inteligencias múltiples, se te sugiere que veas algunas de las siguientes películas:

- **Para la inteligencia emocional:** Docter, P. (director). (2015). *Intensa-Mente*. Estados Unidos: Pixar Animation Studios/Walt Disney Pictures.
- **Para la inteligencia lingüística:** Seidler, D. (director). (2010). *El discurso del Rey*. Reino Unido: UK Film Council.
- **Para la inteligencia lógico-matemática:** Howard, R. (director). (2001). *Una mente maravillosa*. Estados Unidos: Imagine Entertainment.
- **Para la inteligencia interpersonal:** Muccino, G. (2006). *En busca de la felicidad*. Estados Unidos: Columbia Pictures.

Inteligencia emocional

En 1995, el psicólogo Daniel Goleman identificó el concepto de inteligencia emocional, como «la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones» (como se citó en Carbonero, 2018, p. 51).

Sin embargo, Mayor y Salovey, en 1997, ampliaron el concepto y lo definieron como:

La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual (como se citó en Dueñas, 2002, p. 82).

Para Goleman, las dos características principales de la inteligencia emocional son la capacidad de autorreflexión (identificar emociones y su autorregulación) y la habilidad para reconocer los sentimientos de los otros (como la empatía, asertividad, comunicación no verbal, etc.). La inteligencia emocional se desarrolla a través de nueve componentes básicos.

¿Qué son las emociones?

Son estados funcionales del cuerpo que activan el sistema visceral, endocrino y muscular, y sus correspondientes estados o vivencias. Según Susana Bloch (2003, p.15), los seres humanos tienen seis emociones básicas:

- alegría
- tristeza
- miedo
- rabia
- erotismo
- ternura o compasión

Figura 4.5. Componentes básicos de la inteligencia emocional



Figura 4.5: adaptado de «Test de inteligencias múltiples», por Psicoactiva mujer hoy, s.f., [sitio web].

Estos nueve componentes, interconectados entre sí, se fortalecen y se acompañan durante el desarrollo de la inteligencia emocional. La facultad de autoconocimiento personal sobre las propias capacidades, la historia personal y la vivencia de la emocionalidad otorgan sentido de autonomía y la oportunidad de enfrentarse a la vida. La autoestima, como posibilidad inherente de conocimiento y aceptación plena de quién se es, procura que la motivación y el sentido de vida prevalezcan en la cotidianidad. Una persona con estima saludable es una persona empática con el otro, que resuelve conflictos con facilidad y se comunica asertivamente.

¿Por qué es importante la inteligencia emocional?

Como seres humanos necesitamos estar en contacto con otros y tener procesos de socialización innatos y propios de nuestra especie. La capacidad de entender el mundo emocional con palabras determina en un buen porcentaje el éxito de las relaciones que se lleguen a concretar. Tener conocimiento sobre la propia historia, autocontrol sobre las emociones y una sana estima permiten vivir en plenitud, no solo a nivel personal sino también a nivel social.

Comprender que nuestra forma de reaccionar, de sentir y de comunicar nuestras emociones repercute en el ambiente en el que nos desarrollamos, ayuda a concientizar sobre la responsabilidad compartida de gestionar adecuadamente las emociones, evitando reacciones violentas, desproporcionadas o inapropiadas.



Fortalece tu aprendizaje

Actividad

3

Test de inteligencias múltiples



Instrucciones: completa el test de inteligencias múltiples propuesto por Howard Gardner, el cual se te presenta a continuación. Lee cuidadosamente cada una de las afirmaciones y contesta con una V, si crees que refleja una característica tuya y te parece que la afirmación es verdadera; con una F, si crees que no refleja una característica tuya y te parece que la afirmación es falsa; si tienes duda porque a veces esa afirmación es verdadera y a veces es falsa, no escribas nada y déjala en blanco.

Responde con mucha honestidad y sinceridad. Este test te ayudará a que puedas conocerte mejor y, también, a que puedas identificar las áreas más sobresalientes de tu inteligencia.

Test de inteligencias múltiples de Howard Gardner

1. Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien como tiene que llegar a un lugar determinado. _____
2. Si estoy enojado o contento generalmente sé la razón exacta de por qué es así. _____
3. Sé tocar, o antes sabía, un instrumento musical. _____
4. Asocio la música con mis estados de ánimo. _____
5. Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez. _____
6. Puedo ayudar a un amigo a manejar y controlar sus sentimientos, porque yo lo pude hacer antes en relación a sentimientos parecidos. _____
7. Me gusta trabajar con calculadora y computadoras. _____
8. Aprendo rápidamente a bailar un baile nuevo. _____
9. No me es difícil decir lo que pienso durante una discusión o debate.
10. ¿Disfruto de una buena charla, prédica o sermón? _____
11. Siempre distingo el Norte del Sur, esté donde esté. _____
12. Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o en un evento especial. _____
13. Realmente la vida me parece vacía sin música. _____
14. Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.
15. Me gusta resolver rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos. _____
16. Me fue fácil aprender a andar en bicicleta o patines. _____
17. Me enoja cuando escucho una discusión o una afirmación que me parece ilógica o absurda. _____

18. Soy capaz de convencer a otros que sigan mis planes o ideas. _____
19. Tengo buen sentido del equilibrio y de coordinación. _____
20. A menudo puedo captar relaciones entre números con mayor rapidez y facilidad que algunos de mis compañeros. _____
21. Me gusta construir modelos, maquetas o hacer esculturas. _____
22. Soy bueno para encontrar el significado preciso de las palabras. _____
23. Puedo mirar un objeto de una manera y con la misma facilidad verlo dando vuelta o al revés. _____
24. Con frecuencia establezco la relación que puede haber entre una música o canción y algo que haya ocurrido en mi vida. _____
25. Me gusta trabajar con números y figuras. _____
26. Me gusta sentarme muy callado y pensar, reflexionar sobre mis sentimientos más íntimos. _____
27. Solamente con mirar las formas de las construcciones y estructuras me siento a gusto.
28. Cuando estoy en la ducha, o cuando estoy solo me gusta tararear, cantar o silbar. _____
29. Soy bueno para el atletismo. _____
30. Me gusta escribir cartas largas a mis amigos. _____
31. Generalmente me doy cuenta de la expresión o gestos que tengo en la cara. _____
32. Muchas veces me doy cuenta de las expresiones o gestos en la cara de las otras personas.
33. Reconozco mis estados de ánimo, no me cuesta identificarlos. _____
34. Reconozco los estados de ánimo de las personas con quienes me encuentro. _____
35. Percibo bastante bien lo que las otras personas piensan de mí. _____

Resultados:

Haz un círculo en cada uno de los ítems que marcaste como verdadero. Un total de cuatro en cualquiera de las categorías indica que allí tienes una habilidad que resalta:

A	B	C	D	E	F	G
9	5	1	8	3	2	12
10	7	11	16	4	6	18
17	15	14	19	13	2	32
2	20	23	21	24	31	34
30	25	27	29	28	33	35

A: Inteligencia verbal/lingüística.

B: Inteligencia lógico/matemática.

C: Inteligencia visual/espacial.

D: Inteligencia corporal/kinestésica.

E: Inteligencia musical/rítmica

F: Inteligencia intrapersonal

G: Inteligencia interpersonal

Fuente: adaptado de *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*, por H. Gardner, 1983.



Instrucciones: con el conocimiento adquirido hasta ahora, completa de la forma más honesta cada una de las columnas del siguiente recuadro. Esta actividad te será útil para que hagas conciencia sobre la forma en que autorregulas tus emociones y cómo esto influye en tu entorno.

¿Cuándo tengo reacciones desproporcionadas*?	¿A quién o a qué las dirijo?	Cómo es mi reacción?	¿Qué siento cuando lo hago? ¿Qué racionalizaciones** hago?	¿De qué me doy cuenta? ¿Cómo me siento?

* Una reacción desproporcionada es aquella en donde la intensidad es sobredimensionada y no es acorde ni respetuosa, o digna, ante el evento que la provoca.

** Las racionalizaciones son aquellas razones que se usan para justificar estas reacciones desproporcionadas, ya sea a ti mismo o a otros.

Sesión 15:



Autoestima, autoconcepto, autoimagen

Al comenzar el estudio de esta sesión, es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Por ello se te invita a que realices lo siguiente:

Este es un momento para ti. Déjate guiar y atrévete a profundizar en tu historia personal. Es importante tu sinceridad en identificar cómo te sientes para que el ejercicio de meditación que se te propone sea de utilidad. Al terminar comparte, en parejas, cómo te fue con el ejercicio.

Viaje a la historia personal



Para este ejercicio, debes estar sentado, tener ambos pies sobre el piso, las manos sobre los muslos, la espalda recta lejos del respaldo de la silla, ojos cerrados y mantener una respiración consciente.

El docente te guiará en la meditación. También puedes leerla y luego reflexionar sobre ella.

- **Manteniendo tu respiración consciente, irás focalizando tu atención en todas las partes de tu cuerpo, iniciando por los dedos de los pies, hasta llegar a la coronilla y rostro.**
- **Haciendo tres respiraciones profundas, irás en un viaje en el tiempo y te será posible visualizarte en la niñez, de cinco a siete años o menos. Y ahí recordarás algunos aspectos de tu autoestima, traerás a la memoria cómo te sentías contigo mismo; si eras aceptado en tu grupo de amigos; si disfrutabas o no ir al colegio; cómo era recibido el amor de tus padres o cuidadores primarios. Reconoces la emociones que se mueven en ti y les pones nombre.**
- **Respiras profundo y ahora te verás en la etapa de la pubertad, y recordarás cómo te sentías con todos los cambios corporales y psicológicos que vivías en ese momento. ¿Cómo te sentías con tu cuerpo, con el sexo opuesto, con tus compañeros del mismo sexo? Reconoces las emociones, las nombras y las guardas.**

Con una respiración profunda, avanzas y ahora te ubicas en la adolescencia y juventud. Traerás a tu mente las sensaciones y emociones que se movieron en ti al momento de elegir la carrera universitaria, la universidad, el trabajo o relación de noviazgo. ¿Te sentías competente? ¿Fuiste libre de tomar esas decisiones? ¿Has sido capaz de poner límites y respetarlos? Reconoce todas las emociones que se mueven en ti, nómbralas, ubícalas en tu cuerpo y guárdalas en tu corazón.

Respira profundo y conscientemente.

Cuando te sientas listo, abrirás tus ojos y permanecerás en silencio hasta que sea momento de compartir experiencias.

En los siguientes enlaces puedes encontrar música para acompañar tus ejercicios de relajación y meditación:

1. Meditación Maestro. (2015). Interpretación (música para ejercicios de relajación). En *Meditación guiada para dormir profundamente*. Spotify.
Recuperado de <https://open.spotify.com/track/53RCFQHmbWIGxdGxLcjbw3>
2. s.a. (2015). Huellas en la arena. En *Despertar espiritual*. Spotify.
Recuperado de <https://open.spotify.com/track/4wUWEJEHcFgBzOmsblllSI>
3. Música Relajante. (2011). Pensamiento positivo. En *Pensamiento positivo. Música para ejercicios de relajación*. Spotify.
Recuperado de <https://open.spotify.com/track/72UponILRaNWY4BfatkiQ3>
4. Entretenimiento Autógeno y Meditación Especialistas. (2012). Meditación. En *Música para biofeedback training y técnicas de relajación, meditación y body mind control. Música para dormir y controlar ansiedad. Sonidos para la relajación muscular y wellness, yoga, reiki y qigong*. Spotify.
Recuperado de <https://open.spotify.com/track/7chfVLP64ZpbNzfzjQtizp>

Autoestima

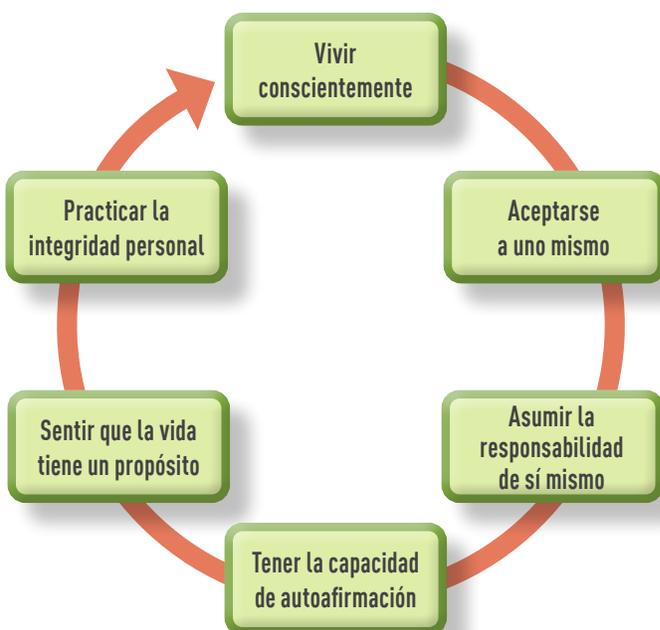
La autoestima no se limita al propio cariño que una persona pueda tenerse a sí misma. Los criterios de la estima personal y las dimensiones que la autoestima positiva alcanzan son varios. No existe un concepto único o consensuado de autoestima. Sin embargo, se puede decir que es esa capacidad de experimentar la existencia humana, el propio potencial y la capacidad de identificar las necesidades personales. Engloba la capacidad de amor propio incondicional y hace que la persona confíe en sí misma para el logro de sus objetivos. Algunas de las características atribuibles a la autoestima son:

- 1. Es un recurso natural de todas las personas.
- 2. Puede desarrollarse.
- 3. Se relaciona con la experiencia de la propia historia personal.
- 4. Es la capacidad para discernir entre las necesidades reales y las que no lo son.
- 5. Se relaciona con la reputación que la persona tiene de sí misma.
- 6. Está orientada al equilibrio, la salud y el respeto por la propia persona y, por ende, por quienes se relacionan con ella.

Para Nathaniel Branden (1995, p. 84) la autoestima presenta seis pilares cruciales para que la vida de las personas se desarrolle de manera integral. Branden propone que con la práctica de estos pilares se logra reafirmar y concretar la autorrealización personal, y si falta alguno de ellos, la autoestima se verá perjudicada. Los pilares descritos por Branden son:

La autoestima no puede medirse con una regla o un termómetro. No podemos hablar de baja o alta estima. El concepto de sana estima personal la engloba mucho mejor.

Figura 4.6. Seis pilares de la autoestima, según Branden



Para que se pueda evaluar cómo se encuentra nuestra estima personal, es importante cuestionarnos en tres dimensiones:

- **1. Dimensión afectiva:** cómo nos sentimos.
- **2. Dimensión cognitiva:** cómo nos pensamos o qué ideas tenemos de nosotros mismos.
- **3. Dimensión conductual:** cómo actuamos o cuál es nuestra forma de proceder.

Autoconcepto

De la mano de la autoestima, se ha estudiado la definición de autoconcepto. Contar con una sola definición de autoconcepto ha sido complejo; sin embargo, existen diversos aportes que contribuyen a formar la idea. En función de lo anterior, Shavelson, Hubner y Stanton (1976, p. 411) definen el autoconcepto como «la percepción que una persona tiene de sí misma, que se forma a partir de las experiencias y relaciones con el medio, en donde juegan un importante papel tanto los refuerzos ambientales como los otros significativos».

Las diversas teorías sobre autoconcepto concuerdan en que está compuesto por cuatro componentes para conocerse mejor:

Figura 4.7. Componentes del autoconcepto



Autoimagen

Para Vernieri (2006) la autoimagen se define como la aceptación positiva de lo que se refleja a otros. Está basada en la apariencia personal y el cuidado que se tiene de sí mismo.

En casa, colócate frente a un espejo e intenta percibir qué dice tu rostro de ti, escribe las emociones y pensamientos que hayan aparecido. Agradécete por dejarte hacer el ejercicio y pídele a una persona de tu confianza que te diga que le transmite tu rostro. Analiza y compara ambas respuestas. ¿Cómo te sientes?



Fortalece tu aprendizaje

Actividad

5 Autoestima

Instrucciones: responde con sinceridad a cada uno de los cuestionamientos que aparecen en el siguiente recuadro.

Afectivo	Cognitivo	Conductual
¿Cómo me siento conmigo mismo(a)?	¿Qué pensamientos tengo de mi persona?	¿Cómo me siento con mi forma de actuar? ¿Qué tan congruente soy con lo que siento y pienso?

- ¿Cómo te sientes al realizar esta actividad?
- ¿Qué concluyes?

Actividad

6 Conocimiento personal

Instrucciones: para ampliar tu conocimiento personal responde a cada una de las siguientes preguntas que aparecen en el siguiente recuadro.

Académico	Social	Físico	Personal
¿Qué piensas de tu capacidad y desempeño en la carrera que elegiste? ¿Cómo enfrentas los retos académicos?	¿Cómo es tu capacidad para socializar con tu familia y amigos? ¿Te sientes capaz de entablar relaciones sociales sanas?	¿Cómo te sientes con tu cuerpo? ¿Qué piensas de tu aspecto físico? ¿Cómo lo conservas?	¿Qué piensas de tu persona? ¿Cómo te sientes contigo mismo? ¿Conoces tus fortalezas y debilidades?

El mandala de mi autoestima

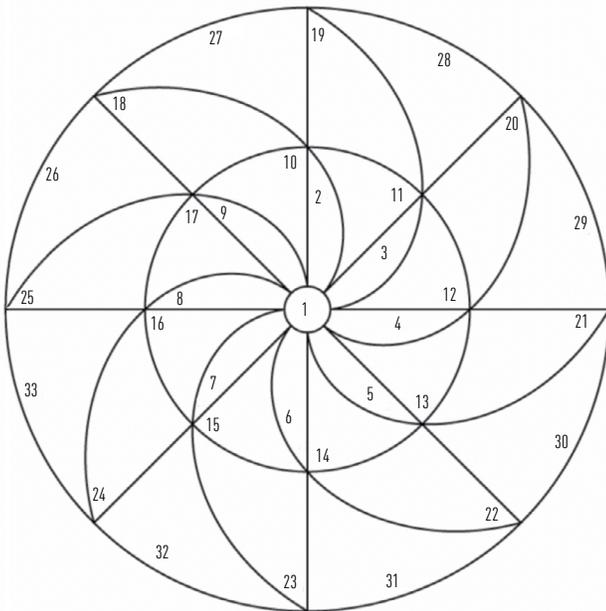


Instrucciones: para la siguiente actividad necesitarás un ambiente de silencio, reflexión y meditación. También te harán falta crayones de colores, preferentemente de cera. Es importante que identifiques en qué estado se encuentra tu estima personal. Para esto te proponemos el siguiente ejercicio.

Sigue los pasos para colorear tu mandala de la siguiente forma:

- Colorea de manera intensa si estás totalmente de acuerdo con el enunciado.
- Colorea de manera sutil y acorde a la manera en la que te sientas identificado con el enunciado.
- No colorea si no estás de acuerdo con el enunciado.
- Al terminar, visualiza tu mandala y reflexiona: ¿qué expresa el mandala de mí? y ¿cómo me siento?

Cada uno de los enunciados que aparecerán a continuación está numerado. El número aparece ubicado en las distintas secciones del mandala, por ejemplo el número 1 está en el centro del mismo.



- Me siento satisfecho con mi imagen corporal.
- Actualmente me siento bien con mi peso.
- Me esmero en mi arreglo personal.
- Mi salud física se encuentra en buenas condiciones.
- Me alimento sanamente.
- Hago ejercicio de manera sana y responsable.
- Vivo mi sexualidad en plenitud (activa o no activa).
- Me siento cómodo con mi identidad sexual.
- Reconozco mis cualidades sin dificultad.
- Identifico mis defectos y trabajo sobre ellos.
- Me es fácil relacionarme afectivamente con otros.
- Establezco límites sanos sobre mi espacio personal.
- Sé dar y recibir afecto de los otros.
- Reconozco mis emociones positivas y negativas.
- Mis reacciones son proporcionadas según los eventos que me suceden.
- Cuando me enoja o tengo algún sentimiento negativo sé abordarlo de manera sana.
- Cuando algo no me gusta sé expresarlo sin sentirme culpable.
- Sé decir no.
- Me siento útil y pleno en mi trabajo (o carrera).
- Puedo trabajar en equipo.
- Me siento cómodo cuando estoy solo con alguien.
- Puedo entablar una conversación respetuosa con alguien nuevo.
- Reconozco cualidades en los otros sin que estas me generen sentimientos negativos.
- Sé pedir ayuda.
- Sé recibir las críticas de los otros aunque estas no me agraden.
- Disfruto la vida con sus momentos alegres y tristes.
- Mi estado de ánimo es estable.
- Sé tomar decisiones.
- Puedo entablar relaciones de pareja sanas.
- Respeto el espacio personal de otros sin dificultad.
- Me exijo lo necesario sin caer en la hiperautocrítica.
- Reconozco mis errores.
- Sé pedir perdón.

Sesión 16:

Herramientas para la comunicación asertiva



Al comenzar el estudio de esta sesión, es importante reflexionar sobre algunos aspectos relacionados con una visión integral de la salud que te permitan profundizar en ellos y adquirir conocimientos básicos que impulsen tu bienestar físico y la adopción de estilos de vida saludable. Por ello se te invita a que analices lo siguiente:

Este espacio está dedicado a la forma de relacionarnos y comunicarnos con los otros, y a revelar el estado de nuestra estima personal, de nuestra inteligencia emocional y de nuestra propia salud mental. Comunicarnos de manera asertiva, indicando qué, cuándo, por qué, de quién y cómo necesito algo es un arte fácil de aprender y que con la práctica se puede mejorar.

Ejercicio de bioenergética

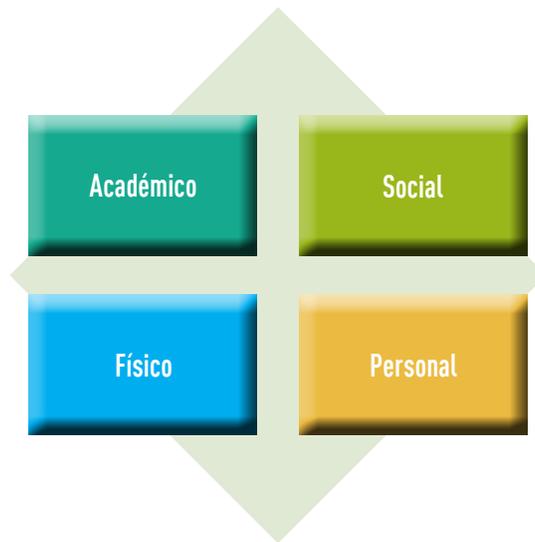
El objetivo de este ejercicio en grupo es para evidenciar la necesidad humana de comunicar lo que siente, de la manera más respetuosa y clara posible, a través del cuerpo. Para lo anterior, se trabajarán los límites del espacio personal, de la siguiente forma.

1. Buscar una pareja de similar complejión física.
2. Pararse frente a frente.
3. Colocar una de las piernas al frente.
4. Tomarse de las manos, con los dedos entrelazados.
5. Verse a los ojos.
6. Empujarse con el cuerpo y los brazos, y repetir (viéndose a la cara):
«Este es mi espacio», buscando con el cuerpo mantener el espacio vital.
7. La duración del ejercicio debe ser de siete minutos como mínimo.

Asertividad

La asertividad es un concepto relativamente nuevo que se relaciona con la necesidad humana de comunicarse de la manera más clara posible con el receptor del mensaje, dando a conocer las ideas, emociones y conductas de forma clara, objetiva y precisa. Es una habilidad personal que permite expresar sentimientos, opiniones o pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada, y respetando los propios derechos y los derechos de los otros. Es una técnica de comunicación que permite a la persona ser directa, honesta y clara con sus necesidades en cualquier situación. Para R. Lazarus (1976), la asertividad consta de cuatro patrones específicos:

Figura 4.8. Patrones de la asertividad, según Lazarus



La aserción o conducta asertiva implica respeto hacia uno mismo, ser honesto y auténtico, y respetar los derechos y necesidades de las otras personas. Ser asertivo no significa que la persona estará libre de conflictos, lo importante es recordar que la asertividad permitirá potenciar las consecuencias favorables del posible conflicto.

Esta es una técnica que se adquiere en la medida que la persona es consciente de su forma de comunicar y está anuente a comprometerse con el cambio. Modificar patrones de conducta o de comunicación puede ser un proceso lento, pero los resultados son favorables para la persona y para quienes la rodean.

La habilidad de comunicar es una capacidad que sirve para transmitir posturas firmes sin agredir al interlocutor. Cuando una persona se siente agredida en la comunicación, cualquier vínculo o posibilidad de consenso, sin que se sienta sometido o dominado, será imposible.

Una estrategia para desarrollar y practicar la comunicación asertiva, es hacer uso del método DEPA. Este hace referencia a:

- D** { Describir claramente la situación que desagrada o que se desea cambiar.
- E** { Expresar los sentimientos en primera persona, sin acusar a nadie.
- P** { Pedir un cambio concreto.
- A** { Agradecer la atención del otro a la petición.

- Una vez se tiene claro lo que se desea comunicar, es importante el entrenamiento en comunicación asertiva, a continuación se presentan algunas técnicas que permiten este tipo de comunicación.

- Disco rayado** { Repetir las veces que sea necesario, de manera serena, la necesidad de alcanzar tus propios deseos, esto ante la postergación de los tuyos por los de otros.
- Banco de niebla** { Cuando te enfrentes a críticas o a situaciones donde te sientes manipulado, utiliza esta técnica que te permite reconocer la posibilidad o la parte verdadera de lo que se te propone e ignorar –creando un banco de niebla– aquellos aspectos que te pueden llevar a responder de forma defensiva o a contraatacar.
- Información gratuita** { Escucha activamente la información que tus interlocutores te dan, sin que se la hayas pedido, úsala para solicitar más datos y continuar con la conversación.
- Aceptación positiva** { Cuando te enfrentes a personas que te elogian o felicitan, acéptalo y agradece, sin que esto te desvíe del tema central para ti.
- Aceptación positiva** { Si recibes retroalimentación o críticas sobre tus características negativas, así sean reales o sobredimensionadas, acepta tu responsabilidad en el error en su justa dimensión.



Fortalece tu aprendizaje

Actividad

8 Técnicas en comunicación asertiva



Instrucciones: completa el siguiente ejercicio con un ejemplo de tu vida cotidiana para cada una de las herramientas de comunicación asertiva que se te presentaron anteriormente.

Técnica	Situación	¿Cómo enfrentarla de manera asertiva?
Disco rayado		
Banco de niebla		
Aceptación positiva		
Aceptación negativa		
Información gratuita		



En el siguiente enlace podrás visualizar un video sobre asertividad. Business Coaching School. (6 de marzo de 2014). Asertividad. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic>

9 Conociendo mis derechos asertivos



Instrucciones: formar grupos de cuatro estudiantes y llevar a cabo lo que se les indica a continuación.

1. Leer y discutir los siguientes derechos asertivos:

- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
- El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- El derecho a decir no sin sentir culpa.
- El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir no.
- El derecho a cambiar.
- El derecho a cometer errores.
- El derecho a pedir información y ser informado.
- El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
- El derecho a decidir no ser asertivo.
- El derecho a ser independiente.
- El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
- El derecho a tener éxito.
- El derecho a gozar y disfrutar.
- El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
- El derecho a superarme, aun superando a los demás.

2. Responder de forma individual las siguientes preguntas:

- a. ¿Sabías de la existencia de los derechos asertivos? ¿Consideras que los practicas?
- b. Has entrado a una tienda buscando un regalo pero nada te gusta; sin embargo, la vendedora te sigue a todas partes. ¿Qué haces?
 - Compras lo que sea por sentimiento de «obligación» a hacerlo.
 - Dices que no te interesa nada y te vas.
 - Acabas por enfadarte y le contestas mal a la vendedora para que deje de seguirte.
 - Otra.

- c. Según la respuesta que hayas elegido, qué comportamiento crees que reflejas con dicha actitud.
- d. Siguiendo con el caso anterior, supongamos que la vendedora se enfada porque piensa que la hiciste perder su tiempo ya que decidiste no llevarte nada. ¿En qué derechos asertivos podrías pensar para mantener tu decisión?
- e. Imagínate que un amigo quiere que bebas alcohol con él y tú no quieres. ¿En qué derechos asertivos podrías apoyarte para mantener tu decisión o negativa?
- f. Identificar si hace falta algún otro derecho que agregar a la lista.
- g. En plenaria, compartir las reflexiones.

Fuente: adaptado de Fundación Once/Feder, s.f., *Programa de Desarrollo Personal y Mejora de Habilidades. Ficha técnica*, p. 6-7, España: Unión Europea-Fondo Europeo de Desarrollo Regional.



REFLEXIÓN FINAL

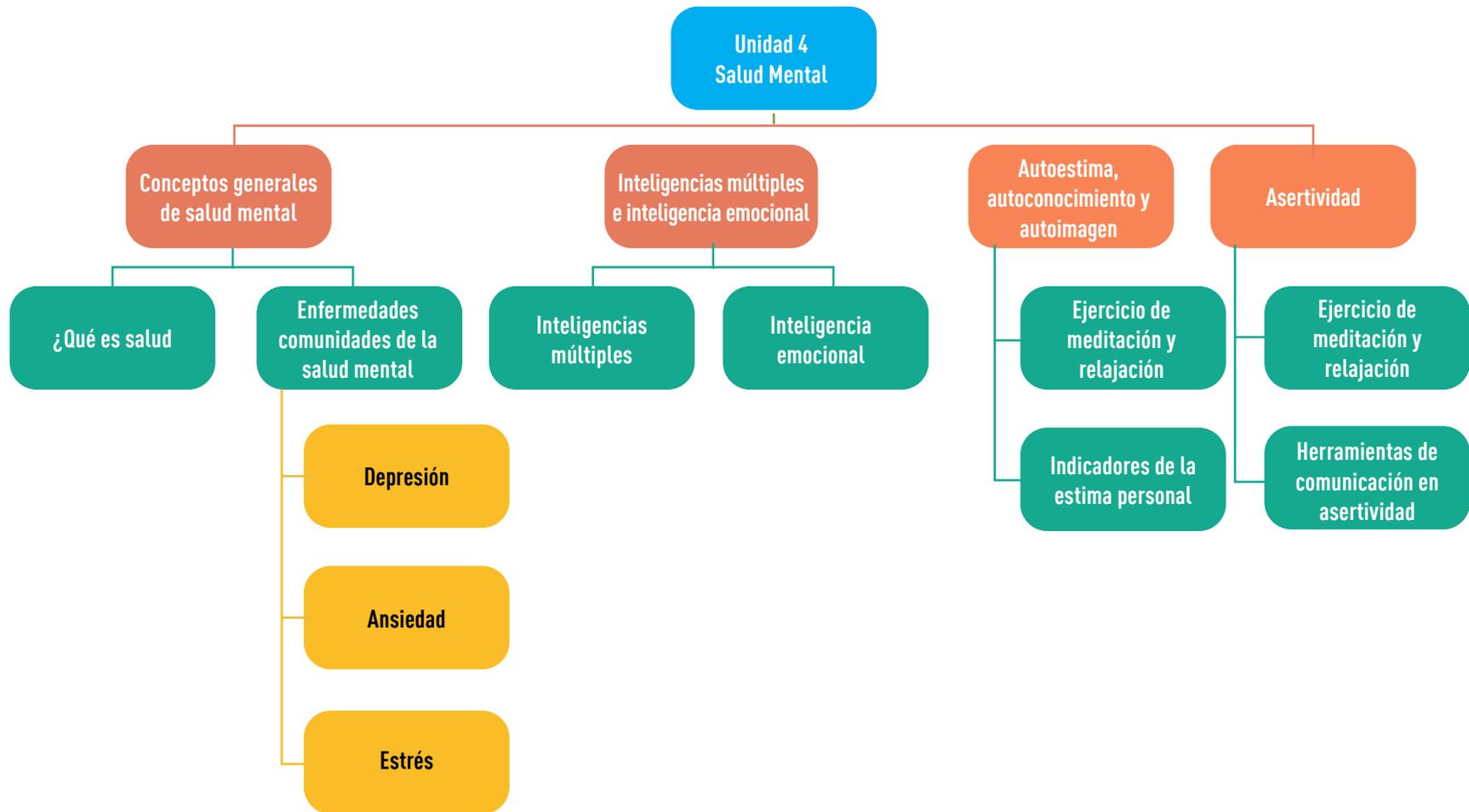
Durante estas cuatro sesiones de la unidad de salud mental, aprendiste que el bienestar integral de una persona es estar en paz y en congruencia con cómo se siente, cómo piensa y cómo actúa. Es importante reconocer que nuestra salud mental es afectada por factores determinantes socioambientales, políticos y culturales.

La salud mental es un derecho humano, el cual el Estado de Guatemala reconoce y debe garantizar, desde las dimensiones de la prevención y promoción hasta el tratamiento y la rehabilitación.

El cuestionario de las inteligencias múltiples ayuda a identificar en qué áreas se tiene mayor potencial, y a reconocer que la inteligencia emocional incide en la vida personal e influye directamente en el ambiente universitario, laboral, familiar y social. La inteligencia emocional, la estima personal y la asertividad son capacidades posibles de desarrollar hasta lograr un estadio de plenitud. Sentirse auténticos, leales, amados por ser nosotros mismos hará la diferencia en la manera de relacionarse con los otros. Las herramientas de comunicación asertiva contribuyen a que las relaciones sean más sanas y libres.

El siguiente organigrama te ayudará a que afiances y concluyas los aprendizajes obtenidos durante el estudio y desarrollo de esta unidad.

Figura 4.9. Organigrama de la unidad 4: salud mental





Plan de autocuidado

Unidad 4: Salud mental

Instrucciones: de acuerdo al trabajo y estudio realizado durante la unidad 4, realiza un análisis personal sobre tu situación actual de salud, en el área de salud mental. Posteriormente, redacta un plan de acción que se te solicita, indicando como mínimo tres posibles soluciones a cada factor de riesgo encontrado. Debes tomar en cuenta:

- Identificar y analizar los factores de riesgo y de protección para la salud personal, en el área de salud mental, con la mayor honestidad posible considerando que su utilidad es personal.
- Evaluar si hay factores de riesgo y/o protección importante para tu salud, en el área de salud mental (autoevaluación de la salud). Para esto puedes apoyarte en lo trabajado durante la unidad.
- Para cada factor analizado, pregúntate cuál es la gravedad del riesgo, la posibilidad de intervenir y la posible solución.

Plan de acción: intervenciones que consideras para mantener o mejorar tu estado de salud.

Áreas de salud	Factor de riesgo para la salud (descripción)	Análisis: explicar por qué es un factor de riesgo	Posibles soluciones	Factor de protección para la salud (descripción)	Análisis: explicar por qué es un factor de protección
Salud mental					

Reflexión final: ideas, sentimientos, motivaciones que te provoca tu autoanálisis.

REFLEXIÓN

¿Qué aprendí?

Sentimientos

Motivaciones

Anexos:

Debes adjuntar test, cuestionarios resueltos, talleres, hojas adicionales de información y análisis que elaboraste en las anteriores sesiones.



Referencias

- Bloch, S. (2003). *Al alba de las emociones*. Respiración y manejo de las emociones. Santiago de Chile: Uqbar Editores. Recuperado de [El%20alba%20de%20las%20emociones.pdf](#)
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Carbonero, P. (2018). *El conflicto: métodos de resolución y negociación eficaz*. Madrid: Editorial CEP. Recuperado de <https://bit.ly/37OrzEp>
- Colucci, M. (13 de abril de 2017). Salud mental en Guatemala (1/2). *Plaza Pública*. Recuperado de <https://www.plazapublica.com.gt/content/salud-mental-en-guatemala-12>
- . (29 de abril de 2017). Salud mental en Guatemala (2/2). *Plaza Pública*. Recuperado de <https://www.plazapublica.com.gt/content/salud-mental-en-guatemala-22>
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX(1)5*, p. 77-96.
- Fundación Once/Feder. (s.f.). *Programa de Desarrollo Personal y Mejora de Habilidades. Ficha Técnica*. España: Unión Europea-Fondo Europeo de Desarrollo Regional. Recuperado de <https://jesuitas.lat/uploads/ficha-sobre-asertividad/FICHA%20SOBRE%20ASERTIVIDAD%20-%20PROGRAMA%20DESARROLLO.pdf>
- Gardner, H. (s.f.). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós. Recuperado de http://ict.edu.ar/renovacion/wp-content/uploads/2012/02/Gardner_inteligencias.pdf
- . (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Nueva York: Basic Books. Jubany, J. (4 de marzo 2019). La teoría de las inteligencias múltiple. *Ciencia Políticamente Correcta*. [Blog]. Recuperado de <https://cienciapoliticamenteincorrecta.com/2019/03/04/la-teoria-de-las-inteligencias-multiple/>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1976). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud.
- Macías, M. (agosto-diciembre, 2002). Las múltiples inteligencias. *Psicología desde el Caribe 10*, p. 27-38. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301003.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo 2001. Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Ginebra, Suiza: OMS. Recuperado de http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_es.pdf
- Pazhín, S. (s.f.). *Respiración consciente*. México: Ceysi Innovación Energética. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=E_ggoQLAKVk
- Psicoactiva mujer hoy. (s.f.). Test de inteligencias múltiples. *Psicoactiva mujer hoy*. [Sitio web]. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/tests/inteligencias-multiples/test-inteligencias-multiples.htm>
- Shavelson, R., Hubner, J. y Stanton, J. (1976). Self concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research, 46(3)*, p. 407-441. Recuperado de https://www.academia.edu/18670046/Self-Concept_Validation_of_Construct_Interpretations



Vernieri, M. (2006). *Adolescencia y autoestima*. Buenos Aires: Editorial Bonum.

Para ampliar tu conocimiento y afianzar tu criterio sobre algunos conceptos relacionados con la salud mental, se te recomienda que consultes los siguientes documentos para su análisis:

American Psychiatric Association. (2016). *DSM-5 actualización: Suplemento del manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid: American Psychiatric Association. Recuperado de https://dsm.psychiatryonline.org/pb-assets/dsm/update/Spanish_DSM5Update2016.pdf

Cabarrús, C. (2004). *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433013361.pdf>

Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), p. 63-93. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf

Instituto Nacional de Salud Mental. (2015). *La depresión. Lo que usted debe saber*. Bethesda, Maryland, Estados Unidos: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Recuperado de <https://infocenter.nimh.nih.gov/pubstatic/SP%2015-3561/SP%2015-3561.pdf>

_____. (s.f.). *La depresión y los estudiantes universitarios. Respuestas a preguntas frecuentes de los estudiantes universitarios sobre la depresión*. Bethesda, Maryland, Estados Unidos: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Recuperado de <http://ipsi.uprrp.edu/opp/pdf/materiales/depresion-estudiantes-universitarios.pdf>

Lugo, C., Guerrero, N., Castañeda, M. Gámez, N. Martínez, I. y Padilla, J. (2016). Resiliencia y factores de riesgo en estudiantes universitarios al inicio de su formación profesional. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social* 24(3), p.171-176. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim163d.pdf>

Sánchez, G., Jiménez, F. y Merino, V. (1997). Autoestima y autoconcepto en adolescentes: una reflexión para la orientación educativa. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XV, 2, p. 201-221. Recuperado de [Dialnet-AutoestimaYAutocontrolleAutoconceptoEnAdolescentes-4619729.pdf](http://dialnet-autoestimaYautocontrolleautoconceptoenadolescentes-4619729.pdf)