

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES (PAE), AUTOCUIDADO PARA LA SALUD MENTAL TOMO II



Descripción

Consta de una guía de cuatro partes, para ayudar a estudiantes universitarios a cuidar su salud mental. La primera sección explica cómo identificar señales de alerta de problemas de salud, para prevenir oportunamente. La segunda parte introduce la importancia del autocuidado en salud mental. La tercera, promueve conocer el estrés y su función en el organismo. Finalmente, la cuarta parte da a conocer cómo poner en práctica actividades de autocuidado avalados por la ciencia.



Beneficios / Ventajas

- **Beneficios para la salud mental:** Ofrece estrategias prácticas de autocuidado que mejoran el bienestar emocional y reducen el estrés.
- **Fomenta la resiliencia:** Ayuda a los estudiantes a desarrollar resiliencia y ser activos en el cuidado de su salud mental.
- **Promueve la conciencia:** Aumenta la conciencia sobre la salud mental.
- **Facilita la detección temprana:** Permite la detección temprana de problemas de salud mental.



Usos / Aplicaciones

Ayuda a los estudiantes a mejorar su salud mental con técnicas de autocuidado y manejo del estrés. Facilita la detección de problemas emocionales, fomenta la resiliencia y contribuye a un ambiente educativo más saludable y productivo.



Oferta tecnológica

Esta obra se encuentra disponible para licenciamiento.



Propiedad intelectual

Registro Derecho de Autor: 2023-A-8927



Autoras

Lorena Rodríguez Martínez, Dirección de Apoyo a los Estudiantes.

Marcia Sáez Sáez, Dirección de Apoyo a los Estudiantes.