



**HABILIDADES PARA LA VIDA**

# Adaptación del medio social y Estrategias de autocuidado emocional

Integrantes:

- Auquilla Michael
  - Cando Elci
- Layedra Andrea
- Moreno Israel
- Rivadeneira Keyla



# Adaptación al medio social

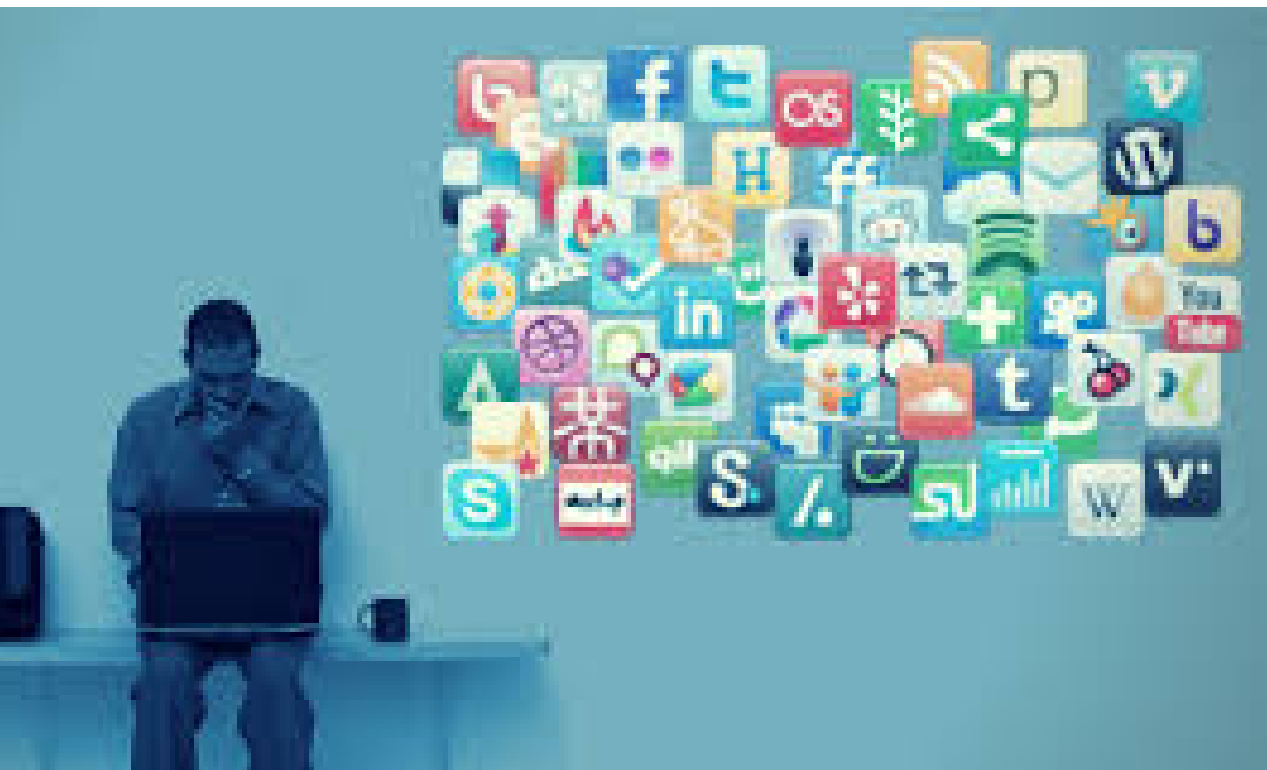
## Jean Piaget

El la que el individuo asimila las experiencias para formar un equilibrio entre sí mismo y el medio social.



## Émile Durkheim

Una sociedad bien estructurada proporciona normas y valores



# Importancia de la adaptación al medio social

Es crucial para gestionar el estrés y mejorar la salud mental en situaciones de crisis.



Una comunicación abierta y honesta en el entorno social fomenta comprensión y apoyo, esenciales para la salud mental.

# Impacto del entorno social en la salud mental

## Influencia de las redes sociales

Las redes sociales pueden afectar la salud emocional, tanto positiva como negativamente, dependiendo de cómo se utilicen y de su contenido.



## Aislamiento social y salud emocional

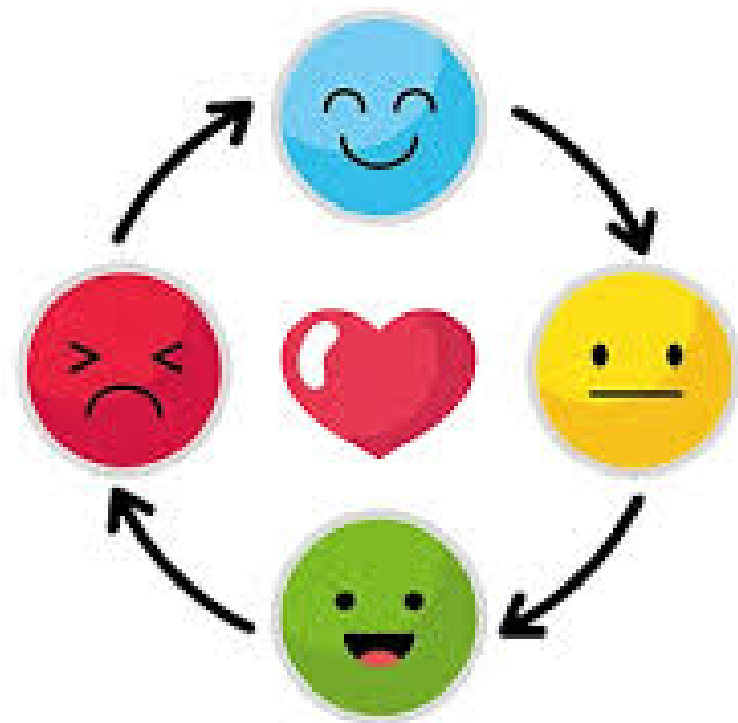
El aislamiento social puede llevar a problemas de salud mental, aumentando la ansiedad y la depresión .



# Autocuidado emocional

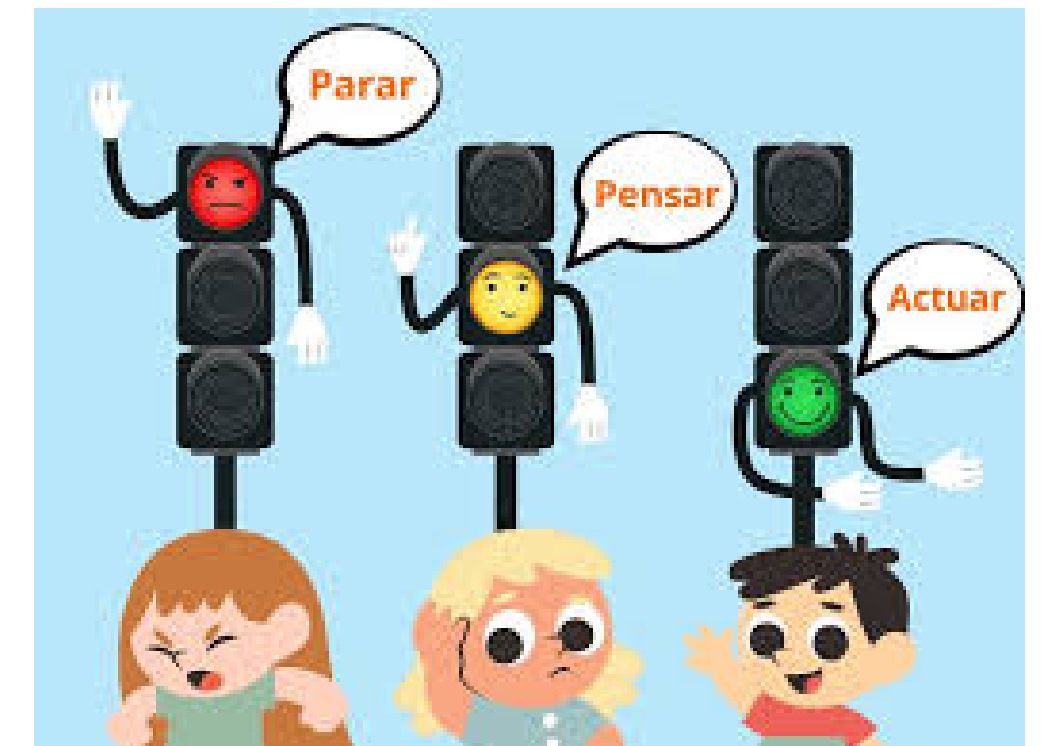
## Martin Seligman

incluye prácticas que fomentan emociones positivas y el desarrollo de fortalezas personales.



## James Gross

Sugiere estrategias como la reevaluación cognitiva, donde la persona cambia la interpretación de una situación para reducir su impacto negativo



# Importancia del autocuidado emocional

Ayuda a mantener un equilibrio mental, lo que favorece la resiliencia frente a las adversidades de la vida.



Permiten a las personas manejar el estrés de manera más efectiva, lo que a su vez mejora su capacidad de resiliencia.



# El autocuidado emocional en entornos sociales

## Establecimiento de límites saludables

Definir límites claros en relaciones sociales ayuda a proteger la salud emocional, evitando el agotamiento y el estrés innecesario.



## Práctica de la comunicación asertiva

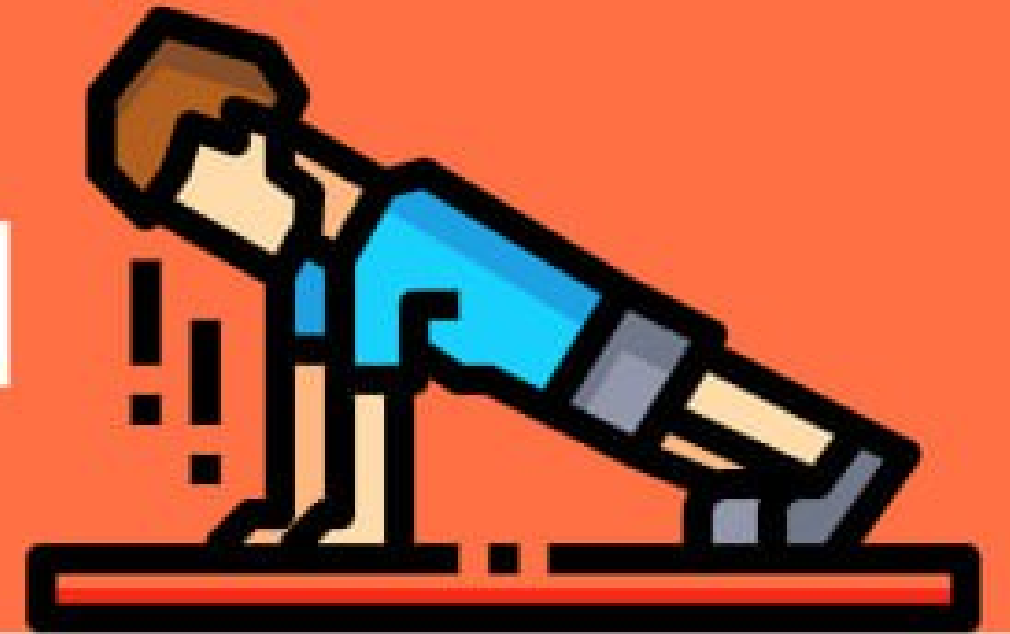
La comunicación asertiva permite expresar sentimientos y necesidades, promoviendo relaciones sanas y un entorno social positivo.

# Estrategias para el autocuidado emocional

Tener una  
**dieta  
saludable**



**Hacer  
ejercicio**  
regularmente

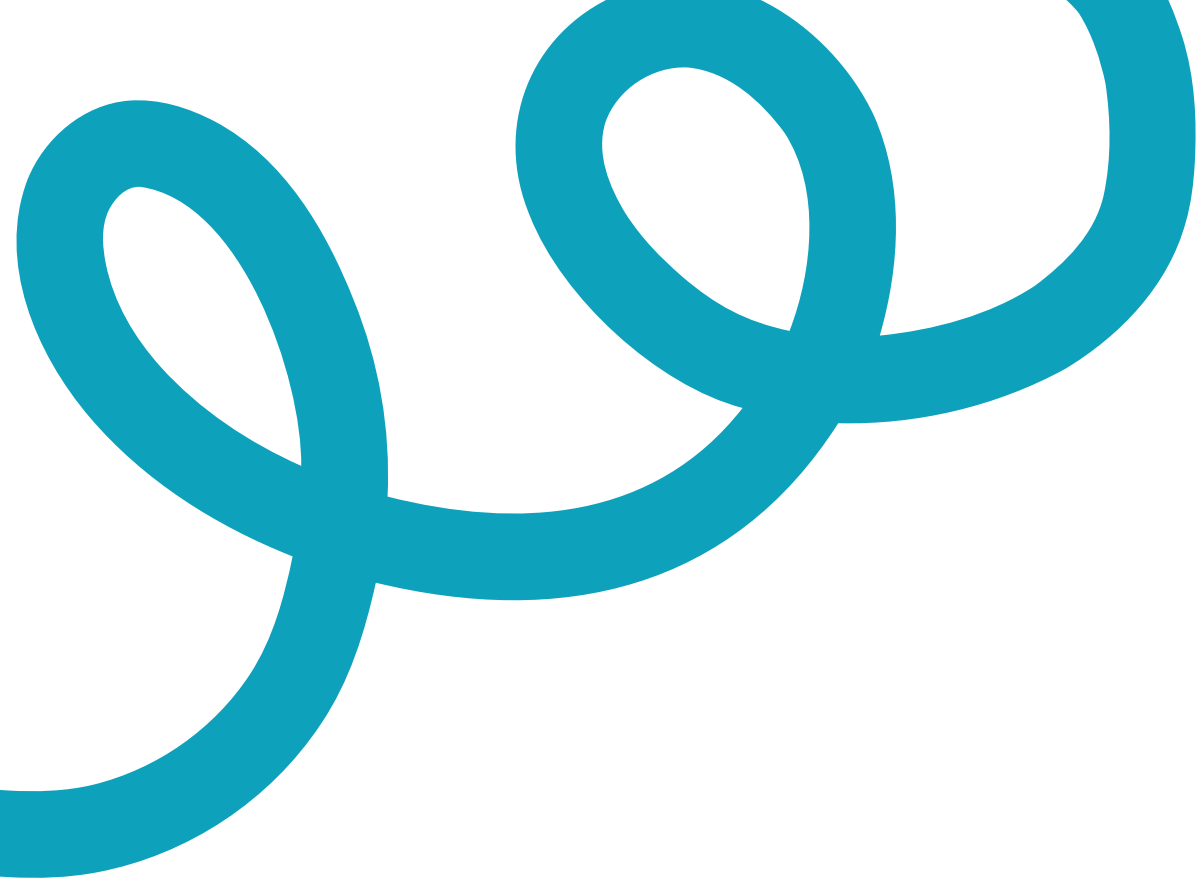


**Evitar o reducir**  
el consumo de  
**sustancias  
psicoactivas**



Tener  
**buena  
higiene**





**Gracias por su  
atención**

