



## MEMORIA ANUAL 2023

## ACTIVIDAD-TALLER: CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Enero 2023



El estrés es un **estado de tensión física y emocional** originado como reacción a una estímulo o presión, ya sea positivo o negativo. Se trata de un estado de defensa que, en pequeñas dosis, ayuda al organismo a reaccionar y adaptarse a los acontecimientos.

Un nivel de estrés normal se considera sano e incluso positivo ya que ayuda a estimular a las personas para actuar ante los estímulos de la vida diaria. Sin embargo, cuando el **estrés es excesivo o no se controla** adecuadamente puede producir problemas de desgaste mental, como irritabilidad y [ansiedad](#), o trastornos psicosomáticos.

### Síntomas del estrés:

- \*Dolor de cabeza.
- \*Mala memoria.
- \*Diarrea.
- \*Cambios de conducta e irritabilidad.
- \*Ansiedad.
- \*Depresión.
- \*Problemas cardiovasculares, en casos en los que el estrés se prolonga mucho en el tiempo.
- \*Insomnio.
- \*Envejecimiento.
- \*Cansancio prolongado.

**ACTIVIDAD-TALLER:  
CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD**

Enero 2023

---



**ACTIVIDAD-TALLER:  
ENCUENTRO SALUD MENTAL EN MINNESOTA**

Marzo 2023

---



## ACTIVIDAD-TALLER: CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES

Mayo 2023

---



Una emoción es la alteración del ánimo, ya sea intensa o pasajera, de pena o agradable y que está acompañada de cierta conmoción somática. Las emociones son reacciones naturales por parte de una persona que hacen al individuo ponerse en alerta cuando aparecen situaciones que pueden suponer amenaza, peligro o frustración entre muchas otras.

Las emociones están principalmente compuestas por reacciones fisiológicas, como la tensión muscular o el incremento de la tasa cardíaca o de la respiración.

Para poder comprender y controlar las emociones, es necesario tener habilidades para manejarlas, ya que si no se logra se pueden vivir estados desagradables y/o conductas poco deseables. Se habla entonces de inteligencia emocional, que es la capacidad de enfrentarse y de adaptarse a las diferentes situaciones a las que la persona se enfrenta en su vida diaria y su capacidad para resolverlas de forma satisfactoria a la vez que genera motivaciones beneficiosas para sí mismo.

A la hora de producirse una emoción, se han de tener en cuenta cuatro aspectos:

- \*Una situación en concreto
- \*Un conjunto o una serie de reacciones fisiológicas específicas y/o sensaciones, como por ejemplo la aceleración del pulso, de respiración...
- \*Una serie de pensamientos determinados y concretos
- \*Una serie de respuestas concretas adecuadas para la mencionada situación

**ACTIVIDAD-TALLER:  
CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES**

Mayo 2023

---



**ACTIVIDAD-TALLER:**  
**TALLER: CÓMO SANAR MI AUTOESTIMA**

27 de junio 2023

---



Tenemos poderosos instintos que nunca duermen, fuerzas sobre la necesidad de diferenciar la luz de la oscuridad, lo suave de lo duro, lo sólido de lo líquido, lo frío de lo caliente, y todas esas cosas en nuestras relaciones primarias para beneficio o perjuicio, y según nuestras circunstancias, porque en ocasión lo caliente me beneficia, pero en otras no.

Esos instintos tienen un solo objetivo: la preservación del hombre, o que el Yo fue hecho para ser el centro de mi vida individual. Mis instintos defienden mi Yo. Cada hombre debe cuidar su propia existencia. La condición de ayudar a otros será cuando se tenga la capacidad de hacerlo.

Uno de los factores psicológicos que más afecta nuestras relaciones humanas es la autoestima o amor ordenado por uno mismo. Una de las vertientes que más afecta la personalidad y la conquista de relaciones estables con uno mismo y el mundo es la autoestima.

# ACTIVIDAD-TALLER: CÓMO SANAR MI AUTOESTIMA

27 de junio 2023

---





# ACTIVIDAD PARA UNIR COLABORADORES

con Rocío Salcedo



**ACTIVIDAD-TALLER:  
POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA**

15 de agosto 2023

---



**ACTIVIDAD-TALLER:**  
**POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA**

15 de agosto 2023

---



Algo decisivo es la formación de la libertad y de la responsabilidad. Antes de hacer a nuestros hijos expertos en sexo debemos poner todos los medios a su alcance para que, ante todo, los jóvenes deban mirar principalmente el bien de los demás.

Debemos humanizar a la juventud desarrollando en ellos el sentido de que: “nadie puede ser feliz sin hacer felices a los otros” solo así podremos estar seguros de su formación. En cuanto se den en donación a los demás, no en cuanto sigan sus egoísmos. El hogar, la familia, con los padres debe existir un ambiente de confianza a donde la joven o el joven cuenten con el suficiente estímulo para hablar de sus dudas, de su desarrollo, de sus cambios físicos, donde pueda hablar de sí mismo.

El niño, el adolescente, el joven tienen todo el derecho de satisfacer sus dudas, su curiosidad, aprender, a no vivir en la ignorancia, a no vivir instintivamente, llenos de emociones pasajeras, de buscar el placer como único fin, sin reflexión, ni educación. A no vivir mecánica o quizás solo impulsivamente, llenos de incógnitas y de tabúes y dudas.

**NUESTRA COMUNIDAD APOYA**

**LA SALUD MENTAL**



**INSTITUTO HIJAS DE MARIA SANTISIMA**



# NUESTRA COMUNIDAD APOYA

## LA SALUD MENTAL

---



### ACTIVIDAD EN REPUBLICA DOMINICANA



### ACTIVIDAD EN CAROLINA DEL NORTE

