

# TRABAJANDO EL BIENESTAR y LA SALUD MENTAL EN LAS HISTORIAS DE VIDA



Daniel Martínez Aldunate

[www.danielmartinez.cl](http://www.danielmartinez.cl)

+569 96607435

Daniel.martinez.aldunate@gmail.co  
m

# **NUESTRAS HISTORIAS DE VIDA**

**Caminando desde el Malestar al Bienestar**

“

Los científicos dicen  
que estamos hechos de  
átomos, pero a mí un  
pajarito me contó que  
estamos hechos de  
historias.

Eduardo Galeano



# NUESTRAS HISTORIAS y ANCESTROS



- 2 padres, 4 abuel@s, 8 bisabuel@s,
  - 16 tatarabuel@s,
  - 32 tatara-tatarabuelos, etc.
- En **12** generaciones previas y **400** años aproximado, han participado un total de **4.094** ancestros
- ¿Cuántas violencias, guerras y pandemias?
  - ¿Cuántas penas y alegrías vivieron?
- ¿Cuántos relaciones nacieron y murieron?
  - ¿Cuántas historias de amor y desamor?
  - ¿Cuántas buenos y malos momentos?

¡GRACIAS A NUESTROS ANCESTROS, HOY ESTAMOS ACÁ PRESENTES!

# SER HUMANO y su CUIDADO

Seres Vivos y Autonomía

¿Cuánto cuidado nos dieron  
para que viviéramos?



**¡GRACIAS A NUESTROS CUIDADOR@S  
y a LAS RELACIONES AMOROSAS QUE TUVIMOS, ESTAMOS HOY ACÁ!**

**¡También algunos no tuvieron tan buenos cuidadores!**

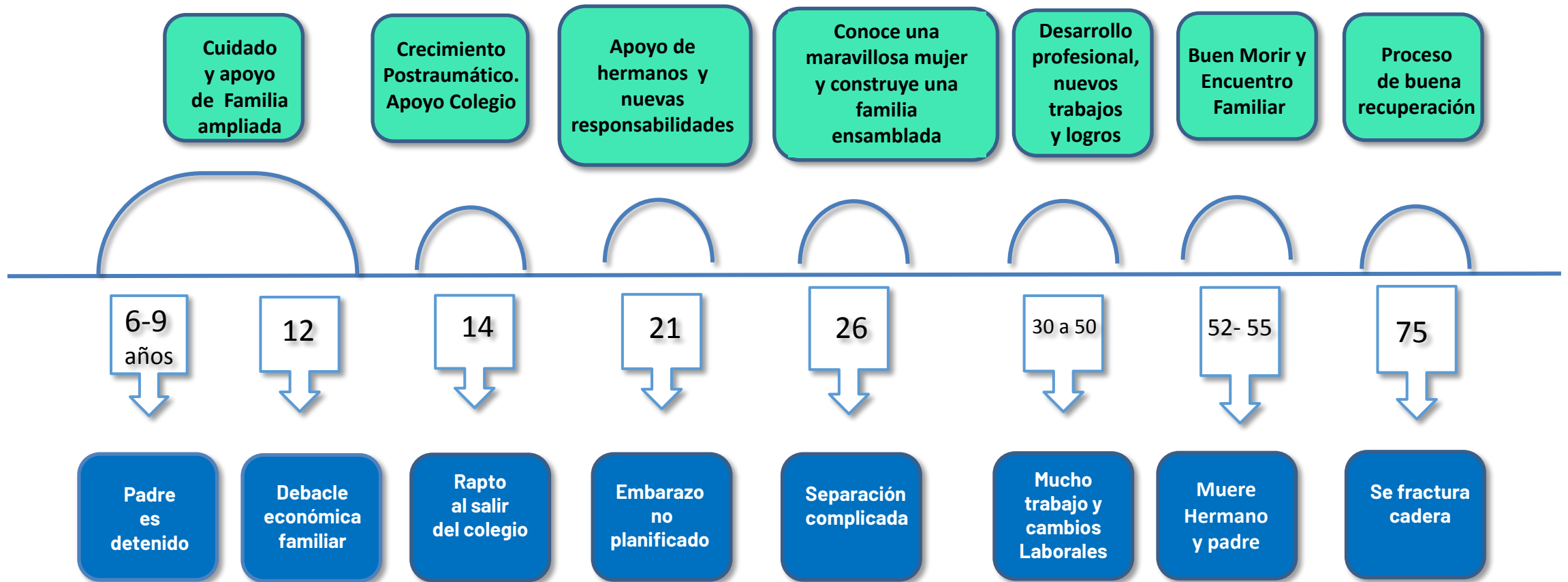
A photograph of a man in a wheelchair being supported by a young boy and a man in a park. The man in the wheelchair is wearing a light blue shirt and dark pants. The young boy is wearing a light blue shirt and jeans. The man standing is wearing a white shirt and jeans. They are walking on a paved path with trees and bushes in the background. The sun is shining, creating a warm, golden light.

**CUIDÁNDOME**

**CUIDANDO A OTROS**

**CUIDÁNDONOS  
COMO COMUNIDAD**

# HISTORIA de una VIDA



LA VIDA TIENE BUENOS y MALOS MOMENTOS

¡ES MUY IMPORTANTE **CÓMO** RESPONDEMOS A ESTOS DIFERENTES MOMENTOS! (RELACIONES)

¡POSIBILIDAD DE REPARAR y CÓMO LO SEGUIMOS RECORDANDO y SIGNIFICAMOS!

# ¡SI NO HUBO BUENOS COMIENZOS, NOS MERECEMOS MEJORES FINALES!

”Nadie puede volver atrás y  
empezar un nuevo comienzo,  
pero cualquiera puede  
comenzar hoy mismo  
y hacer un nuevo final”

María Robinson



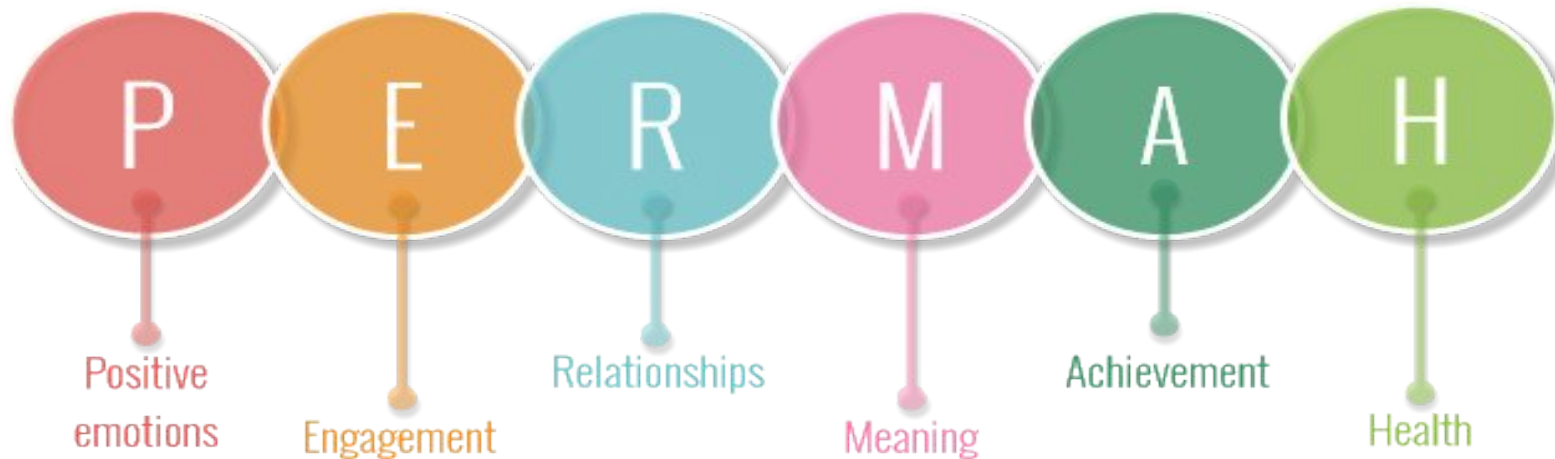
# SALUD MENTAL y FELICIDAD

**Emociones** que nos hacen Sentir Bien

**Rasgos** Positivos del Carácter

**Relaciones** Positivas

**Comunidades** Positivas



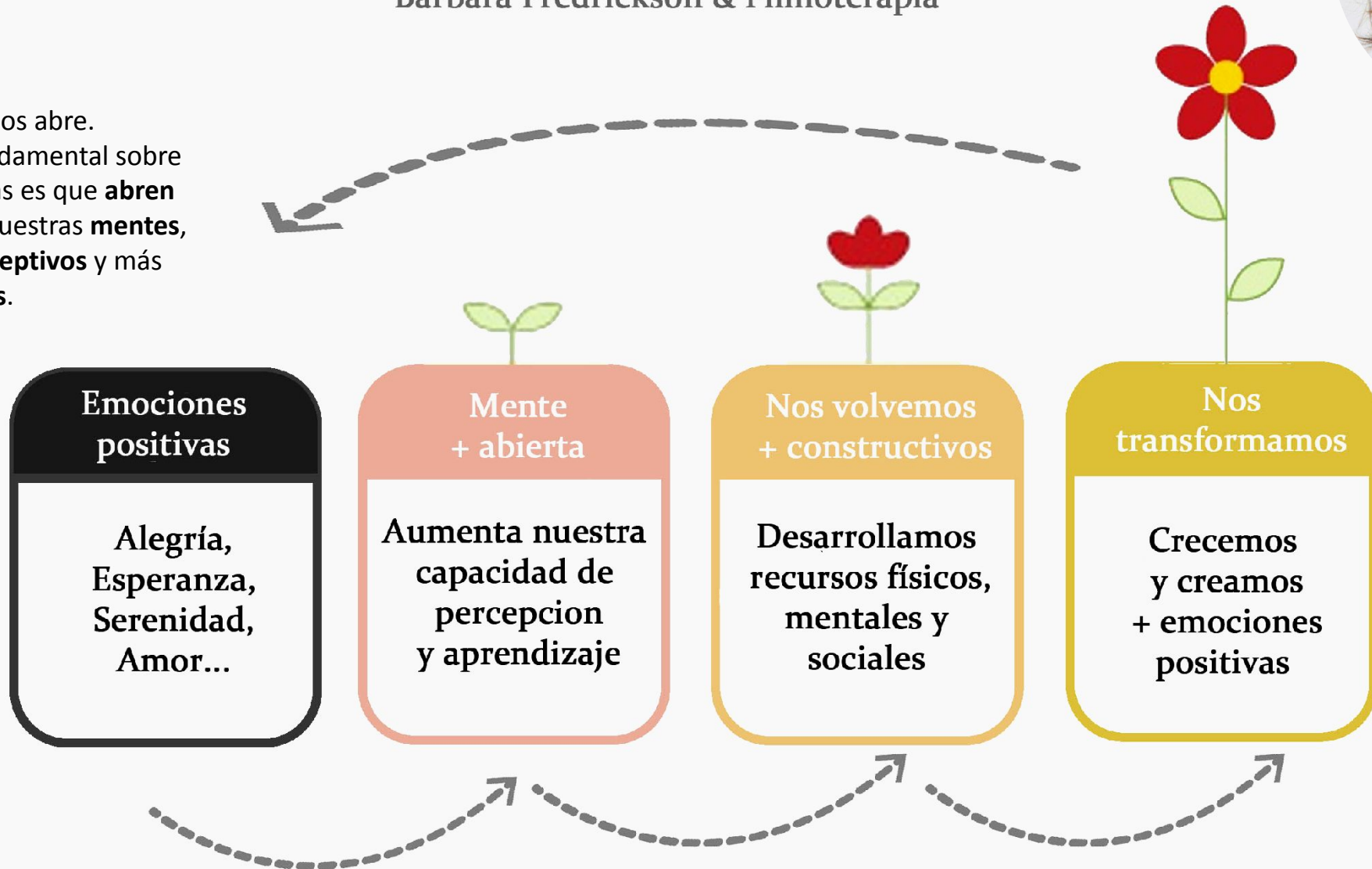
## FLORECIMIENTO HUMANO

# Como las emociones positivas nos hacen crecer y ampliar nuestro recursos.El Flourishing emocional.

Barbara Fredrickson & Filmoterapia



La positividad nos abre.  
La primera verdad fundamental sobre las emociones positivas es que **abren** nuestros corazones y nuestras mentes, haciéndonos más **receptivos** y más **creativos**.

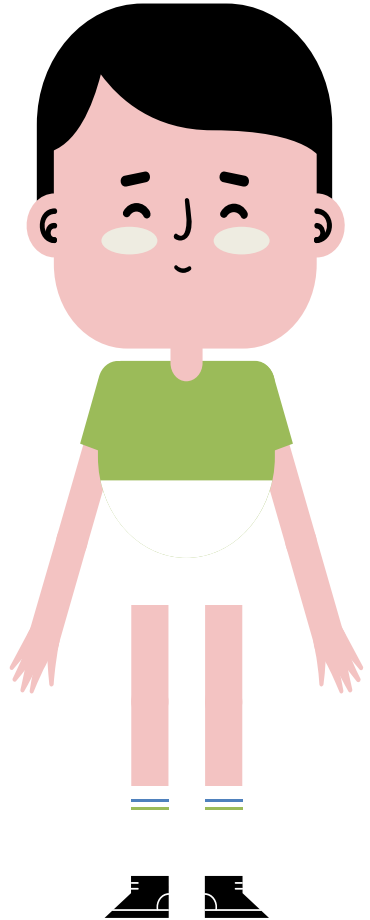


# LAS EMOCIONES son las RESONANCIAS AFECTIVAS de nuestros Mundos Internos y Externos



ENTRE **HABITAR** y **YACER**  
LAS EMOCIONES QUE NOS HACEN SENTIR BIEN y MAL

# ¿CÓMO EXPRESAMOS NUESTRAS EMOCIONES?



## POCO

### DESCONEXIÓN EMOCIONAL

Distante, Poco Empático,  
Frío, Desconectado

## MUCHO

### EXACERBACIÓN EMOCIONAL

Intenso, Tomado de Emociones,  
Enceguecido, Desregulado

## EXPRESIONES EMOCIONALES

## ADENTRO

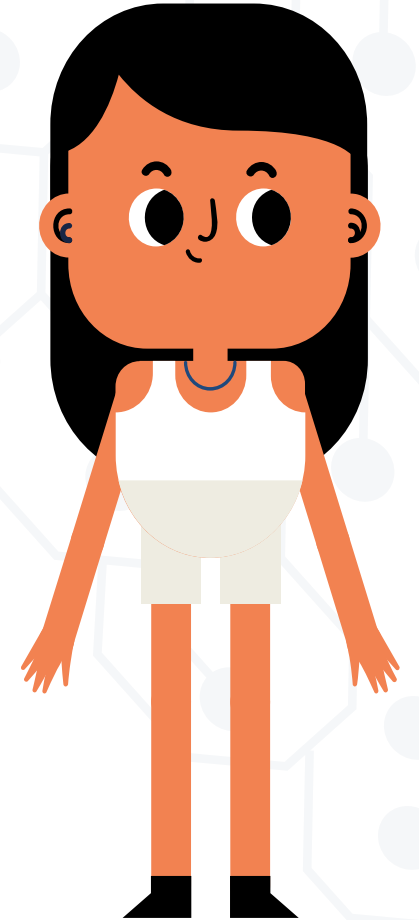
### SOMATIZACIÓN

Colon Irritable,  
Jaqueca, Fibromialgias

## AFUERA

### ACTING OUT

Impulsivo, Descontrolado,  
Conductas de Riesgo /  
Compensación



# TERMOMETRO EMOCIONAL ABC

## Ansiedad/Angustia – Bajón anímico - Cansancio

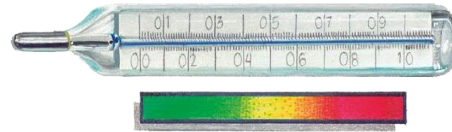
**ANSIEDAD**



**ANGUSTIA**

Ningun  
malestar  
emocional

Malestar  
emocional  
extremo



**BAJÓN ANIMICO /PENA**



**DEPRESIÓN**

**ACEPTACIÓN /VALIDACIÓN / GESTIÓN  
DE EMOCIONES PARA BAJAR LA FIEBRE**

**MIEDO**



**PÁNICO**

Bajar Intensidad

Disminuir Duración

Identificar Síntomas de Riesgo

Contextualizar y Circunscribir

**CANSANCIO**



**ESTRÉS**

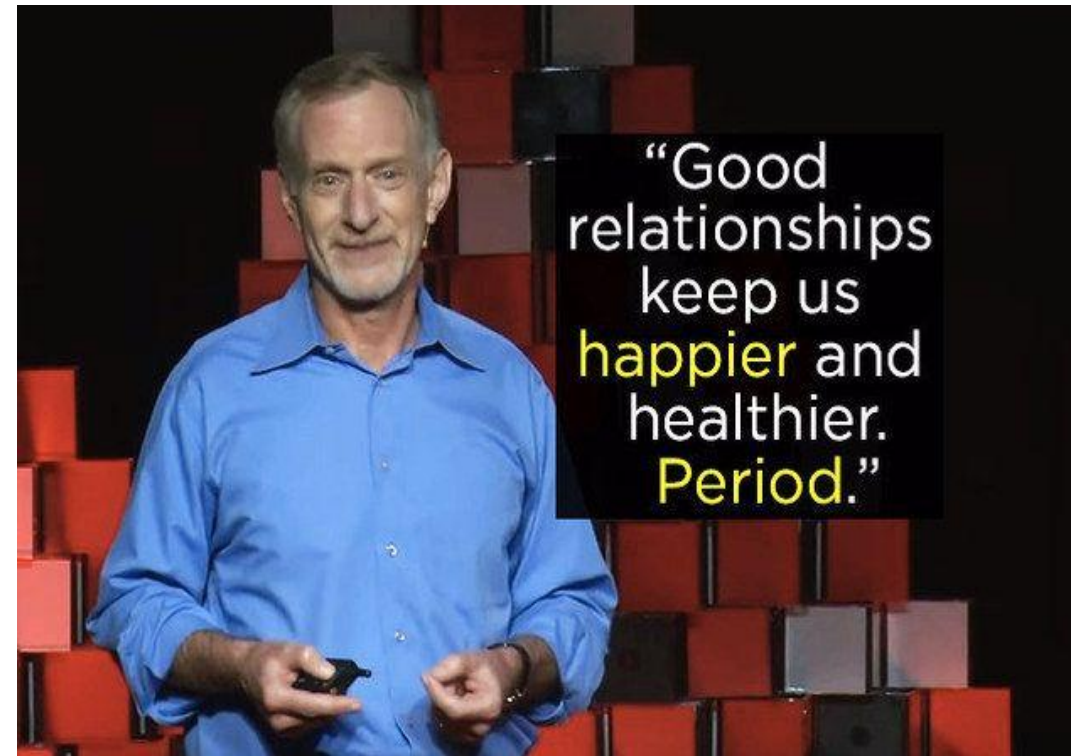
# DETERMINANTES del BIENESTAR y FLORECIMIENTO HUMANO EN UN MEJOR MUNDO POSIBLE

EL BIENESTAR y LA FELICIDAD  
SE CONSTRUYE DESDE  
UN **NOSOTROS**

El principal determinante del Bienestar y  
la Felicidad, “Es la **CAPACIDAD** de  
**DESARROLLAR VINCULOS POSITIVOS Y**  
**SALUDABLES.**

*Robert Waldinger, U. Harvard*

**LAS BUENAS RELACIONES  
NOS HACEN MAS SALUDABLES Y SANOS**

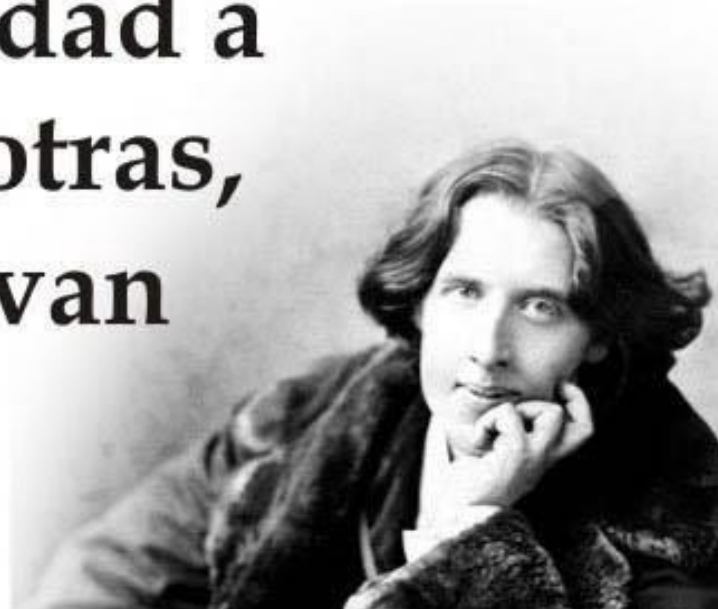


**ENTRE LA SOLEDAD  
y LAS RELACIONES TOXICAS / VIOLENTAS**

# **SOMOS CORRESPONSABLES** **de los AMBIENTES EMOCIONALES QUE COHABITAMOS**

**Algunas personas  
causan felicidad a  
donde van; otras,  
cuando se van**

Oscar Wilde



# APRENDER A CONVIVIR CON PERSONAS DIFERENTES

CREAR VINCULOS DE CONFIANZA, EQUIDAD, RESPETO y SEGURIDAD



COMPLEMENTOS POR SEMEJANZAS y DIFERENCIAS  
POR UN PROPÓSITO EN COMÚN EN UNA RELACIÓN DE COLABORACIÓN

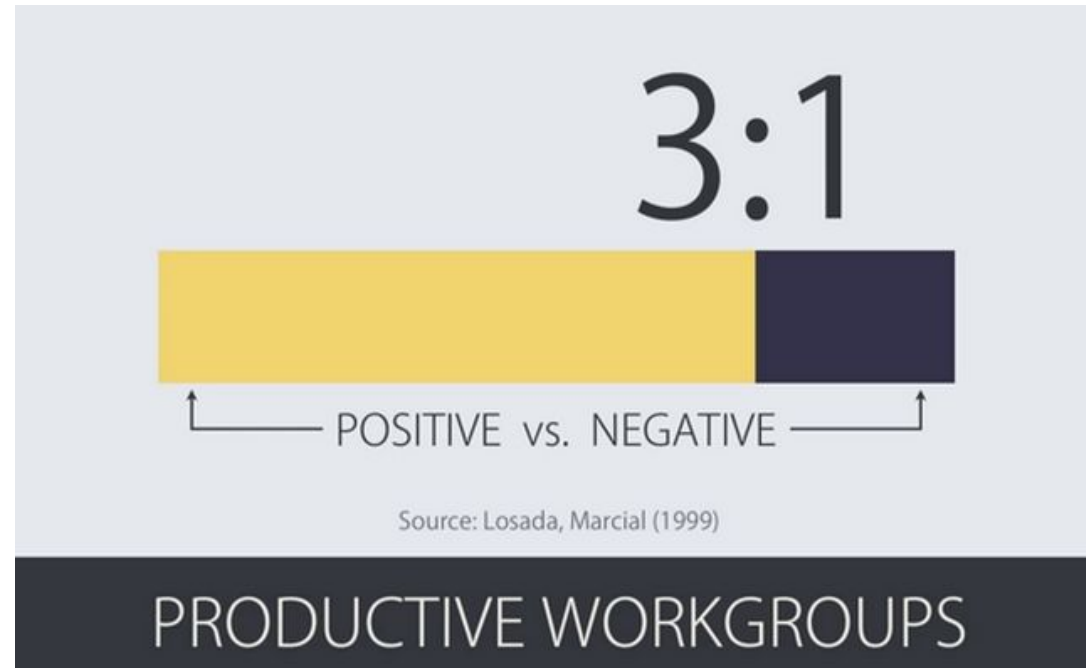
# RELACIONES RECIPROCAS y COLABORATIVAS



**TODOS TENEMOS ALGO QUE RECIBIR y ALGO QUE DAR**

# INTERACCIONES INTERPERSONALES QUE NOS HACEN BIEN

## Relación de interacciones POSITIVAS / NEGATIVAS (Buen y Mal Trato)



**3:1 = equipos de trabajo / 5:1 = familia / 6:1 = pareja**

# VISUALIZAR desde La ESPERANZA UN POSIBLE MEJOR FUTURO

En medio del invierno  
había dentro de mi,  
un verano invencible



¿CÓMO ME GUSTARÍA ESTAR EN 5 AÑOS EN LO PERSONAL y/o LABORAL ?  
(Hay que actualizar el software y el hardware)



La MEJOR VERSIÓN DE UN@ MISM@  
(ESTAR MEJOR y MÁS TRANQUILOS CON LA VIDA QUE VIVIMOS)  
...NOS MERECEMOS ESTAR MEJOR...



# **DISFRUTA TODAS ESAS COSAS MARAVILLOSAS**

**Despertar y sentir que estas bien**

**Bañarse con agua calentita**

**Comer algo rico**

**Poder cuidarte y que te cuiden**

**Poder contactarte con un ser querido y tener amigos**

**Tener una buena educación y trabajo,  
ser parte de una comunidad**

**Disfrutar de un algún pasatiempo  
(Cantar, Bailar, Deporte, Leer)**

