



# Fundación Natalia Ponce de León

Programa de formación para la prevención e  
intervención a la violencia de género,  
intrafamiliar y sexual



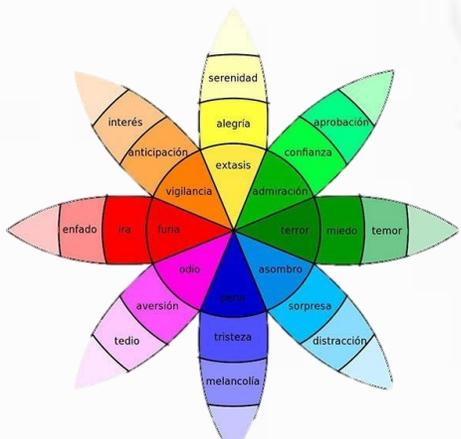
Fundación  
**Natalia Ponce de León**



# VALENTÍA Y GRATITUD

ingredientes principales del autocuidado

Fundación Natalia Ponce de León  
**Daniela Casas Merlano**  
Cnd. Mágister Psicología Positiva y Coaching  
[@soy.mind](#)



Fundación  
**Natalia Ponce de León**



# Cronograma

- **Valentía y Autocuidado.**
- **Gratitud y Autocuidado**
- **Agilidad Emocional**
- **Salud Mental y Hábitos Positivos - ser valiente y agradecer para ser consciente.**
- **Ejercicio final.**
- **Conclusión.**

# VALENTIA

**Todos nacemos con ella, no es una cuestión de habilidad, sino de EDUCACIÓN y como aprendemos a enfrentar nuestros desafíos.**

**33%**

@soy.mind

# **¡Buena noticia!**

**La valentía SE DESARROLLA y lo mejor  
SE CONTAGIA**

**¡Podemos entre todxs!**

**@soy.mind**

# La ley del Avión

## Tips para desarrollar Valentía

1. **Descubre cómo se siente - ponle nombre - esa es la oportunidad.**
2. **Bienvenida la VULNERABILIDAD.**
3. **DECIR SÍ**
4. **DECIR NO**

**PARA - RESPIRA - ACTÚA**

**10 SEGUNDOS**

**EMOCIÓN - MOVERSE  
VALENTÍA - ACTUAR**

**@soy.mind**

# GRATITUD

**Nuestra aliada en la regulación  
emocional y el autocuidado**

@soy.mind

# **EL PODER DE LA GRATITUD EN EL AUTOCUIDADO**

**Ver la otra cara de la moneda y elegir a  
qué le damos más peso emocional**

# GRATITUD

**ESFUERZO**

**AMOR PROPIO**

**COMPASIÓN POR TI**

**COMPASIÓN POR EL OTRO**

**@soy.mind**

# GRATITUD NO ES POSITIVISMO TÓXICO

**TODAS tus emociones son  
válidas**

**Se trata de agradecer la situación  
difícil, para RECONOCERNOS a  
través del mar de emociones.**

**@soy.mind**

# AGILIDAD EMOCIONAL

**GRATITUD + VALENTÍA = AGILIDAD EMOCIONAL**

**CUIDARNOS para Disfrutar y Aprender del Mundo  
tal cual es.**

# HÁBITOS POSITIVOS

**INCLUYAMOS LA GRATITUD EN NUESTROS HáBITOS POSITIVOS Y DESARROLLEMOS VALENTÍA PARA COMPROMETERNOS CON NOSOTROS MISMOS.**

**ES MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU Y ES PARA TODXS.**

# SMART - Hábitos Positivos

**ESPECÍFICO**

**MEDIBLE**

**ALCANZABLE**

**REAL**

**TIEMPO DEFINIDO**



**MENTE**

**CUERPO**

**ESPÍRITU**

**RELACIONAL**

**EMOCIONAL**

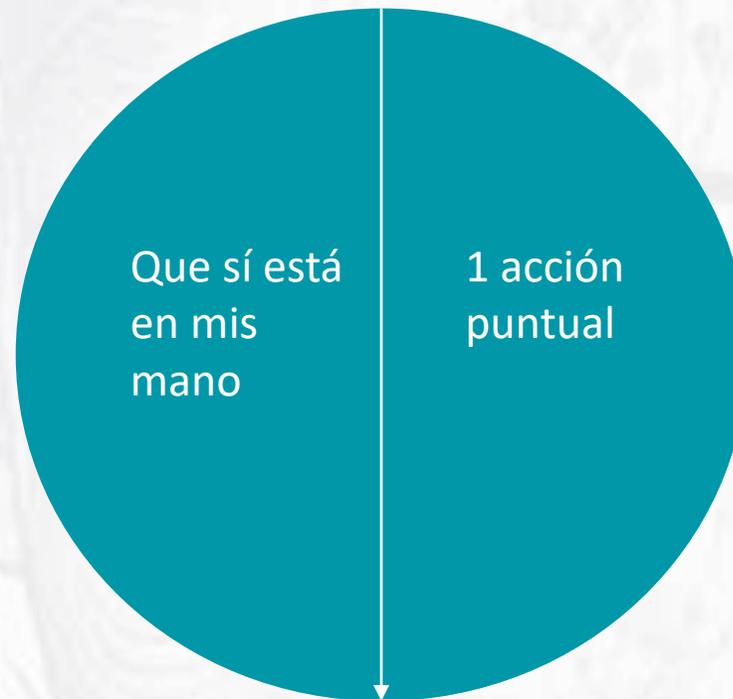
# Ejercicio final

**1 X 5 = GRATITUD**

**El PODER del progreso SÍ está en TI.**

# Ejercicio Final

## El Círculo de la Valentía



# Conclusión

**Seamos nuestro propio ALIADO.**

**Tu autocuidado, salud mental y PAZ interior, NO SE NEGOCIAN. Nada mejor que ser leal a uno mismo.**



**¡GRACIAS!**

