



Fundación Natalia Ponce de León

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



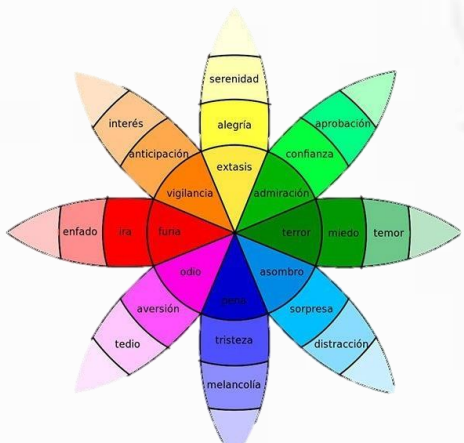
Fundación
Natalia Ponce de León



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

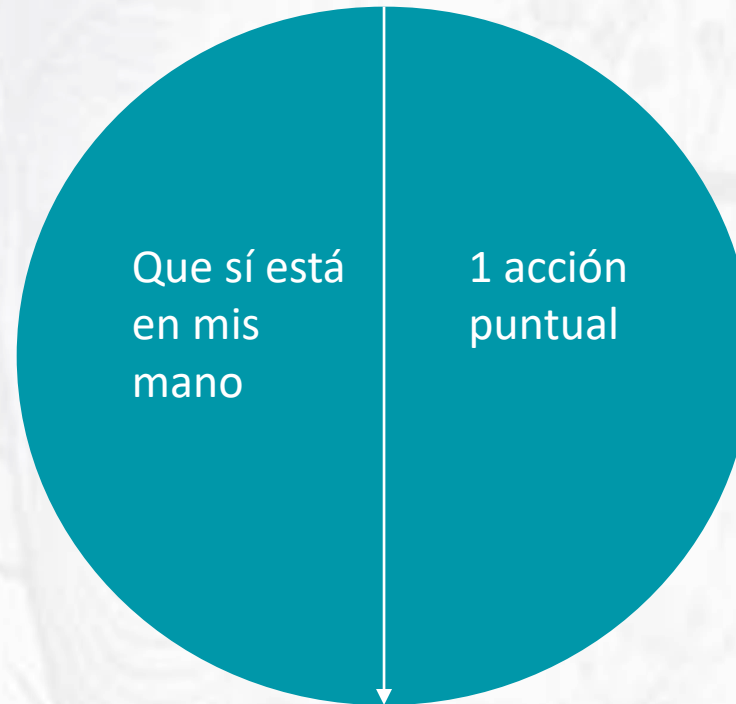
Ejercicio final

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!

