¿Existen grupos de autoayuda? [1]

Mié, 05/02/2025 - 11:00 -- Verónica Aguilera

Los grupos de autoayuda son comunidades unidas por un mismo sufrimiento o problemática que se crean para el apoyo mutuo entre personas que comparten dicho problema. Se rigen por unas pautas claras de funcionamiento, se autogestionan y están orientados a promover el cambio que permita hacer frente a la situación. La persona se siente más fuerte en el proceso de cambio cuando tiene el respaldo del grupo, 'sabes que no estás solo'.

Idioma Undefined

- Leer más sobre ¿Existen grupos de autoayuda? [1]

Si estoy pasándolo mal, ¿cómo puedo mejorar mi estado de salud mental? [2]

Mié, 05/02/2025 - 10:59 -- Verónica Aguilera

Es muy importante aprender a cuidarse pero también aprender a detectar señales de alarma que me indican que debo que pedir ayuda. Algunas ideas de cosas que contribuyen al autocuidado:

Idioma Undefined

- Leer más sobre Si estoy pasándolo mal, ¿cómo puedo mejorar mi estado de salud mental? [2]

Soy menor de edad y necesito ayuda ¿dónde puedo acudir? [3]

Mié, 05/02/2025 - 10:58 -- Verónica Aguilera

De manera general, a la enfermera, médico de familia o trabajador social. Si es una urgencia, llamando al 112.
El servicio de menores de la Consejería de Bienestar social tiene información que te puede ayudar https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/tengo-menos-18/que-puedo-h... [4]

Ante situaciones difíciles, de maltrato, tanto si eres víctima como testigo, NO TE CALLES, y cuenta lo sucedido a tus familiares o tus profesores/as.

Idioma Undefined

- Leer más sobre Soy menor de edad y necesito ayuda ¿dónde puedo acudir? [3]

Soy menor de edad y necesito ayuda ¿a quién debo contar/informar cómo se siento o lo que me pasa? [5]

Mié, 05/02/2025 - 10:56 -- Verónica Aguilera

Es importante hablar con un progenitor, padre o madre, o tutor y hacerles saber que lo estás pasando mal aunque no le cuentes todo el contenido de lo que te pasa y haya parte que prefieras contarlo a otra persona amiga o referente de confianza (familiar, orientador, profesor). Los progenitores o tutores te darán su consentimiento para que busques ayuda profesional si la necesitas. En caso de que ellos estuvieran en contra y tú sigues necesitándolo, habla con la persona responsable de trabajo social de tu municipio o con la enfermera o médico de familia.

Idioma Undefined

- Leer más sobre Soy menor de edad y necesito ayuda ¿a quién debo contar/informar cómo se siento o lo que me pasa? [5]

¿Existe alguna App que pueda ayudarme en la detección o a identificar? [6]

Mié, 05/02/2025 - 10:55 -- Verónica Aguilera

Existen Apps pero no todas son recomendables. Deben cumplir con requisitos de fiabilidad y seguridad de protección de datos personales. Por ello, un grupo de profesionales de Enfermería, con amplia experiencia a nivel asistencial, expertos y especialistas en cuidados de salud mental, ha elaborado la guía APP-RENDE @ Cuidarte.

Idioma Undefined

- Leer más sobre ¿Existe alguna App que pueda ayudarme en la detección o a identificar? [6]

Páginas

- 1
- 2 [7]
- 3 [8]
- 4 [9]
- › [7]
- última [9]

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental

Links
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/content/existen-grupos-de-autoayuda
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/content/si-estoy-pasandolo-mal-como-puedo-mejorar-mi-estado-de-salud-mental
[3] https://sanidad.castillalamancha.es/content/soy-menor-de-edad-y-necesito-ayuda-donde-puedo-acudir
[4] https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/tengo-menos-18/que-puedo-hacer-si
[5] https://sanidad.castillalamancha.es/content/soy-menor-de-edad-y-necesito-ayuda-quien-debo-contarinformar-como-se-siento-o-lo-que-me-pasa
[6] https://sanidad.castillalamancha.es/content/existe-alguna-app-que-pueda-ayudarme-en-la-deteccion-o-identificar
[7] https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=1
[8] https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=2
[9] https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=3