



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

POSITIVAMENTE MÁS

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA IDEACIÓN SUICIDA



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

MICROCICLO III

SATISFACCIÓN DE NECESIDADES HUMANAS



OBJETIVO

Brindar herramientas conceptuales y prácticas a los participantes para que puedan identificar y priorizar sus necesidades, así como gestionar de manera efectiva su satisfacción.



“

“Podemos orientarnos hacia la defensa, la seguridad o el miedo. Sin embargo, en el extremo opuesto, se encuentra la opción de crecimiento. Elegir el crecimiento en lugar del miedo, incluso doce veces al día, significa avanzar doce veces al día hacia la autorrealización”.

-ABRAHAM MASLOW



ACTIVIDAD

En una hoja, dibuja una pirámide con cinco niveles.

De abajo hacia arriba, define cuáles son las cinco cosas más importantes para ti en tu vida.



ACTIVIDAD

- ¿Estás seguro de que esas son las cinco cosas más importantes?



ACTIVIDAD

- ¿Eres coherente entre lo que piensas y lo que haces respecto a esas cosas importantes en tu vida?



ACTIVIDAD

- ¿Consideras que la salud es uno de los aspectos más importantes en tu vida?
- ¿Cómo cuidas tu salud actualmente?



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



En 1943, Maslow desarrolló esta teoría para explicar cómo las necesidades humanas se organizan jerárquicamente: desde las más básicas y fundamentales, como las fisiológicas, hasta las más complejas, como la autorrealización.

PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



NECESIDADES BÁSICAS



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Las necesidades fisiológicas son las más fundamentales para la supervivencia, ya que son innatas y esenciales para mantener las funciones básicas del organismo.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Alimentación: Comer y beber son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Agua: La hidratación es indispensable para todas las funciones biológicas.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Descanso: Dormir es crucial para la restauración física y mental.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Ejemplo: Una persona sin acceso a alimentos o agua enfrentará dificultades para concentrarse en cualquier otra cosa que no sea satisfacer estas necesidades inmediatas. Si alguien no ha comido en días, será incapaz de pensar en metas profesionales o personales hasta que cubra esa necesidad básica.

PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

+POSITIVAMENTE MÁS+

SANOS, SEGUROS Y FELICES

PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas, el siguiente nivel consiste en la búsqueda de seguridad y estabilidad en la vida. Las personas procuran sentirse a salvo, tanto física como emocionalmente.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Estabilidad laboral: Tener un empleo estable que asegure ingresos regulares.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Seguridad física: Protegerse de peligros, como accidentes, violencia o desastres.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Seguridad económica: Contar con recursos suficientes para afrontar imprevistos o cubrir gastos básicos.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Protección en la salud: Acceso a servicios médicos y seguros que garanticen el bienestar.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Ejemplo: Una persona que vive en una zona peligrosa o inestable, como una región afectada por conflictos, priorizará la garantía de su seguridad antes de preocuparse por metas a largo plazo, como la formación profesional o el crecimiento personal.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Cuando las personas se sienten seguras, comienzan a buscar relaciones significativas. En este nivel, las necesidades giran en torno a la interacción social y la pertenencia a grupos.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Amistad: Establecer lazos afectivos con otras personas.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Amor y relaciones familiares:

Buscar el cariño y la aprobación de los seres queridos.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Sentido de pertenencia: Ser parte de una comunidad, grupo o entorno social que brinde apoyo.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Ejemplo: Imagina a una persona que se ha mudado recientemente a una nueva ciudad por trabajo. Al principio, su enfoque estará en cubrir sus necesidades básicas, como encontrar un lugar para vivir (necesidades fisiológicas) y asegurarse de que su trabajo es estable (necesidades de seguridad). Una vez que estas áreas están cubiertas, comenzará a sentir la necesidad de formar nuevas amistades y conexiones sociales en su nuevo entorno.

PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Se dividen en dos categorías: la autoestima y el reconocimiento externo. En este nivel, las personas buscan reconocimiento, respeto y aprecio por sus logros y capacidades.



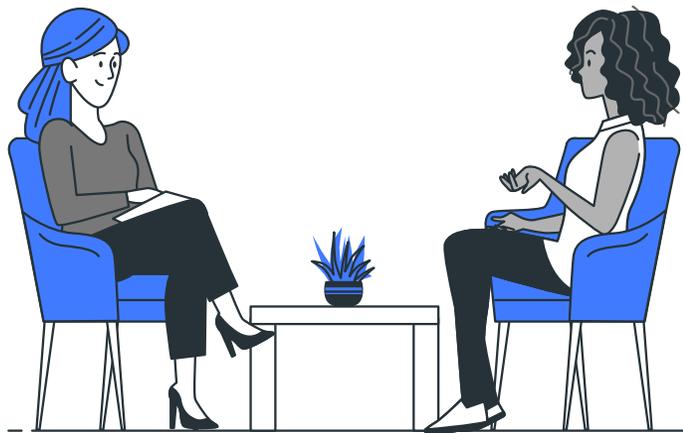
PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Logro personal: Sentirse competente y tener confianza en las propias habilidades.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Reconocimiento: Ser valorado y respetado por los demás en lo que se hace, ya sea en el trabajo, la escuela o la familia.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Autorrespeto:

Desarrollar una imagen positiva de uno mismo y tener confianza en las propias decisiones.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Ejemplo: Un empleado que ha alcanzado una posición estable en su trabajo buscará ahora que su esfuerzo sea reconocido, ya sea con un ascenso, una promoción o simplemente palabras de agradecimiento. El reconocimiento fortalece su autoestima y le impulsa a seguir desarrollándose.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW

Este es el nivel más elevado en la pirámide, donde las personas buscan desarrollar su potencial al máximo. La autorrealización no está relacionada con la supervivencia ni con el reconocimiento externo, sino con la realización personal.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



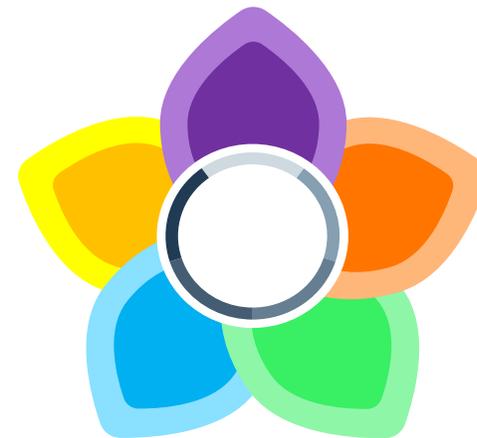
Desarrollo personal: Buscar actividades que expandan el conocimiento y las habilidades propias.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Creatividad: Explorar nuevas formas de expresión o pensamiento innovador.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Alcanzar metas personales: Lograr objetivos profundos y significativos, como aprender una nueva habilidad, cumplir con una vocación o emprender un proyecto apasionante.



PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Satisfacción interna: Sentir que se ha cumplido con el propósito de vida y el potencial individual.



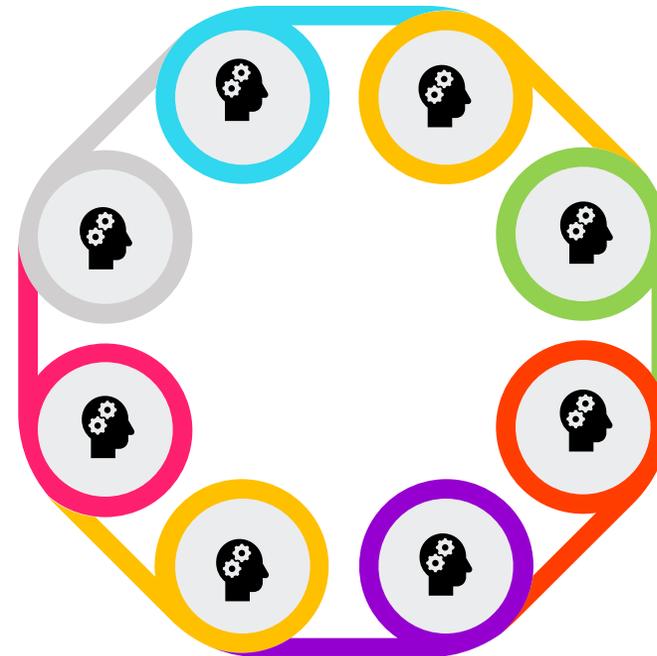
PIRÁMIDE DE NECESIDADES DE MASLOW



Ejemplo: Un artista que ya tiene sus necesidades básicas cubiertas busca explorar su creatividad y hacer una obra que refleje su visión del mundo. Esta búsqueda no está motivada por el dinero o el reconocimiento, sino por la realización de su propio ser.

CÍRCULO DE CONFIANZA

Comparte un pensamiento positivo o una experiencia que te haya hecho sentir bien durante la semana.



CONSTRUIR PUENTES DE APOYO

El propósito de la actividad será construir puentes de apoyo y comunicación, fomentando la empatía y el apoyo mutuo, centrándose en construir conexiones y puentes de ayuda entre los participantes.



CONSTRUIR PUENTES DE APOYO

- Escribe en una tarjeta tu nombre, algo que te gusta y una palabra que describa tu estado de ánimo.
- Intercambia tarjetas y comparte la información con un compañero.



CONSTRUIR PUENTES DE APOYO

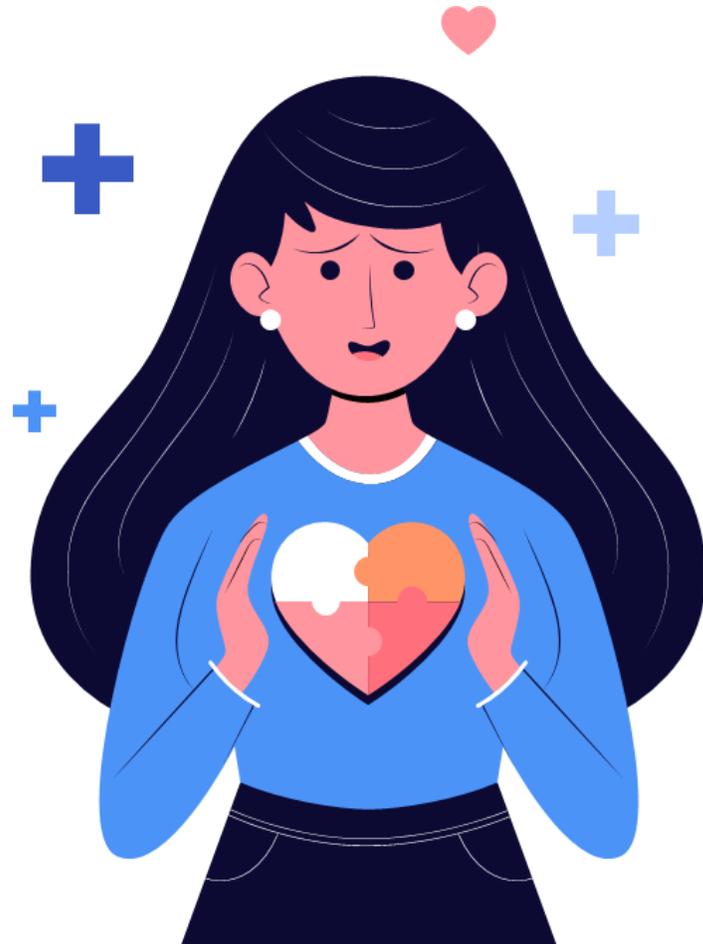
- Toma una hoja grande de papel y tarjetas en blanco.
- Piensa en una situación desafiante o estresante que hayas experimentado. En la tarjeta en blanco, que simboliza el “puente”, escribe un mensaje de apoyo o una acción concreta que podría ayudar a alguien en esa situación.
- Coloca las tarjetas en las hojas grandes de papel, conectándolas para formar puentes visuales.



CONSTRUIR PUENTES DE APOYO

Comparte brevemente tus tarjetas y explica el significado de tu “puente de apoyo”.



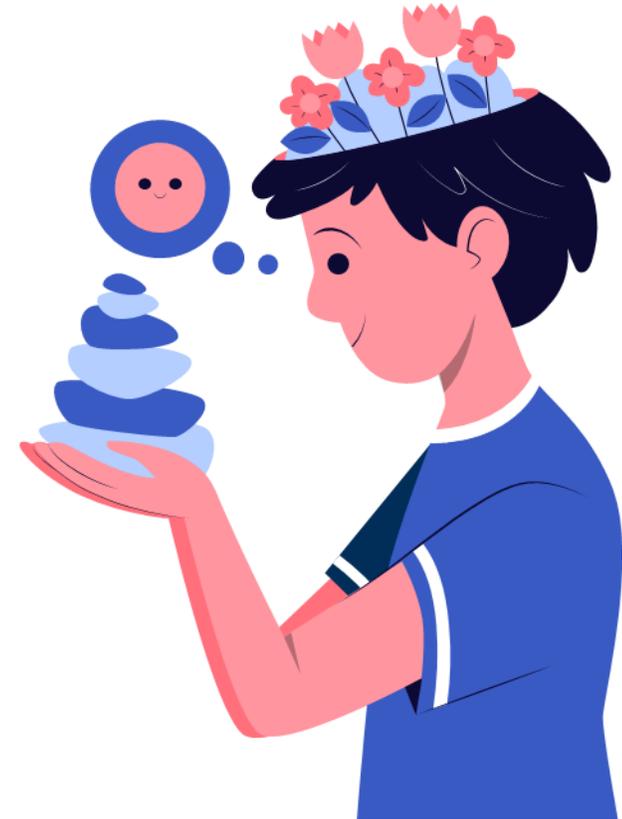


REFLEXIÓN

- ¿Cuál es la importancia de la empatía y el apoyo en la prevención del suicidio?
- ¿Cómo puede la construcción de puentes aplicarse en la vida diaria?

INVITACIÓN

- Comprométete con la construcción de puentes de apoyo entre todos para la prevención de la ideación suicida.
- Se cuentan con recursos en el psicobox del programa de prevención de la ideación suicida.



“

“Cuando las personas parecen ser algo distinto a lo que son realmente, es solo porque están reaccionando al estrés o a la privación de necesidades como la seguridad, el amor y la autoestima”.

- **ABRAHAM** MASLOW

