

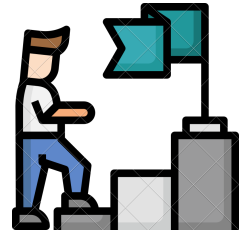


Nombre: \_\_\_\_\_

Municipio: \_\_\_\_\_

## TALLER NO. 2 "CUIDANDO MI SALUD MENTAL"

**Objetivo:** El taller tiene como objetivo proporcionar a los y las participantes las herramientas, estrategias y conocimientos necesarios para cuidar y promover su salud mental, así como fomentar el bienestar emocional en su vida diaria.



Según el tema abordado, responda las siguientes preguntas:

**1** ¿De la estrategia para el cuidado de la salud mental abordadas, cual o cuales le parecieron más útiles?

---

---

---

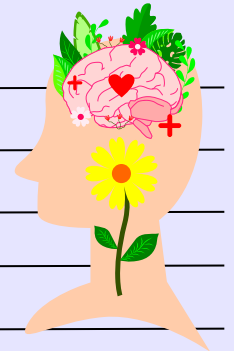
---

---

---

---

---



**2** Establezca entre 3 y 5 estrategias especifica que empezará a implementar en su vida para cuidar la salud mental.

---

---

---

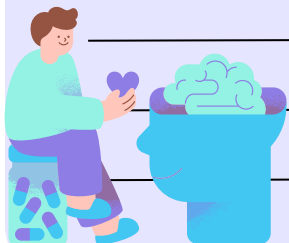
---

---

---

---

---



**3** Teniendo en cuenta las diferentes pérdidas o daños que ha tenido a lo largo de su vida, le invitamos a realizar un acto simbólico de cierre de ciclo, realizando los siguientes pasos.



Te agradezco por: \_\_\_\_\_



Te perdono por: \_\_\_\_\_



Te pido perdón por: \_\_\_\_\_



Me perdono por: \_\_\_\_\_



Te perdono, te libero y te dejo ir: \_\_\_\_\_

