

¿Te interesa la Psicología?

En **Arke** te acompañamos.

Especialistas en el Grado en Psicología.



Estudia el Grado en Psicología en Zaragoza

Accede desde cualquier bachillerato y sin nota de corte

¡Haz realidad tu vocación!

**Arke** Escuela universitaria especializada en el Grado en Psicología

(Plan de estudios UNED)



**Prácticas de capacitación profesional:**

Proyecto

**Mejor con  
psicología**

Intervención Psicoterapéutica

Estudio de Casos Clínicos



**Metodología práctica y participativa**

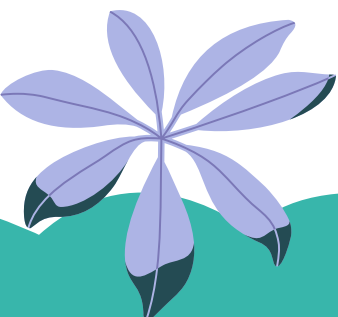
Clases presenciales y online en directo.

Campus virtual con acceso a clases grabadas.

Materiales elaborados para el estudio.

**Arke**

Escuela  
de Estudios  
Superiores



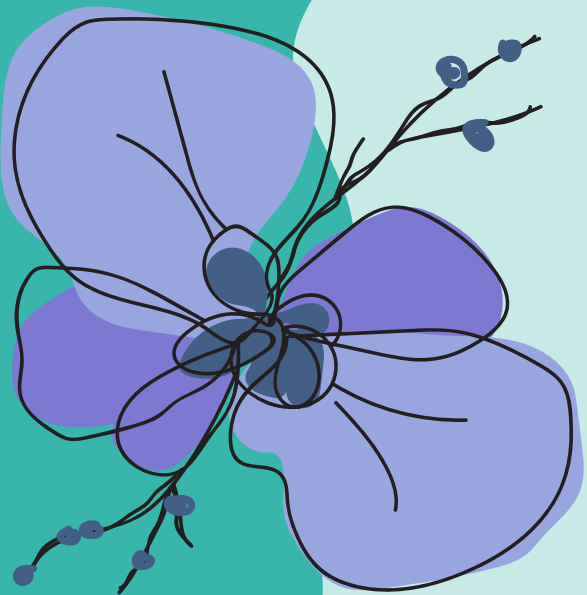


# Prevención de Conductas de Riesgo

Proyecto de intervención Psicoeducativa

Mejor con  
psicología

Arke

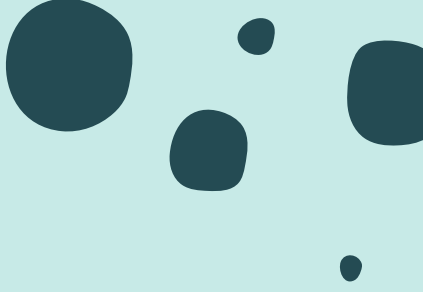
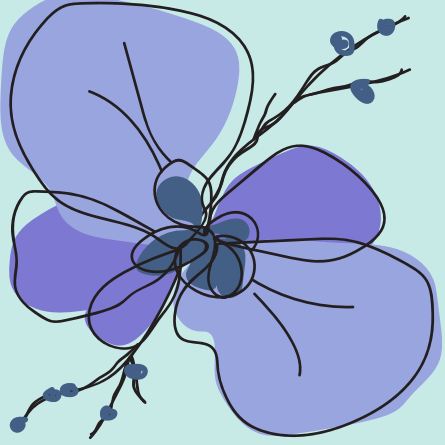


# Contenido

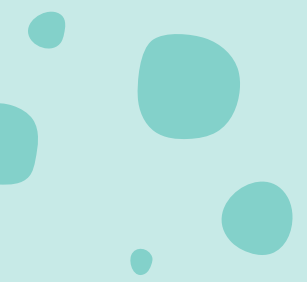


- 1 • ¿Qué son las conductas de riesgo?
- 2 • ¿Cuáles son?
- 3 • La tecnología forma parte de nuestra vida
- 4 • Estrategias de gestión
- 5 • Prevención y recursos





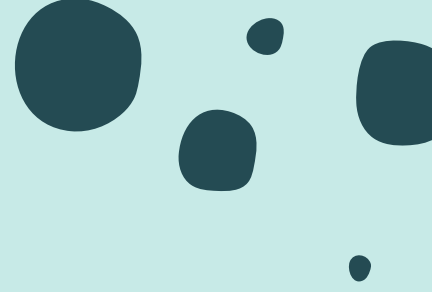
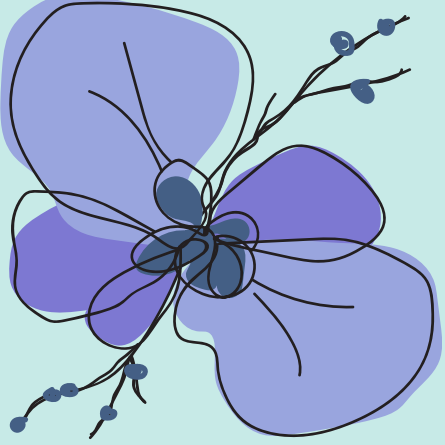
¿Qué son las  
conductas de  
riesgo?



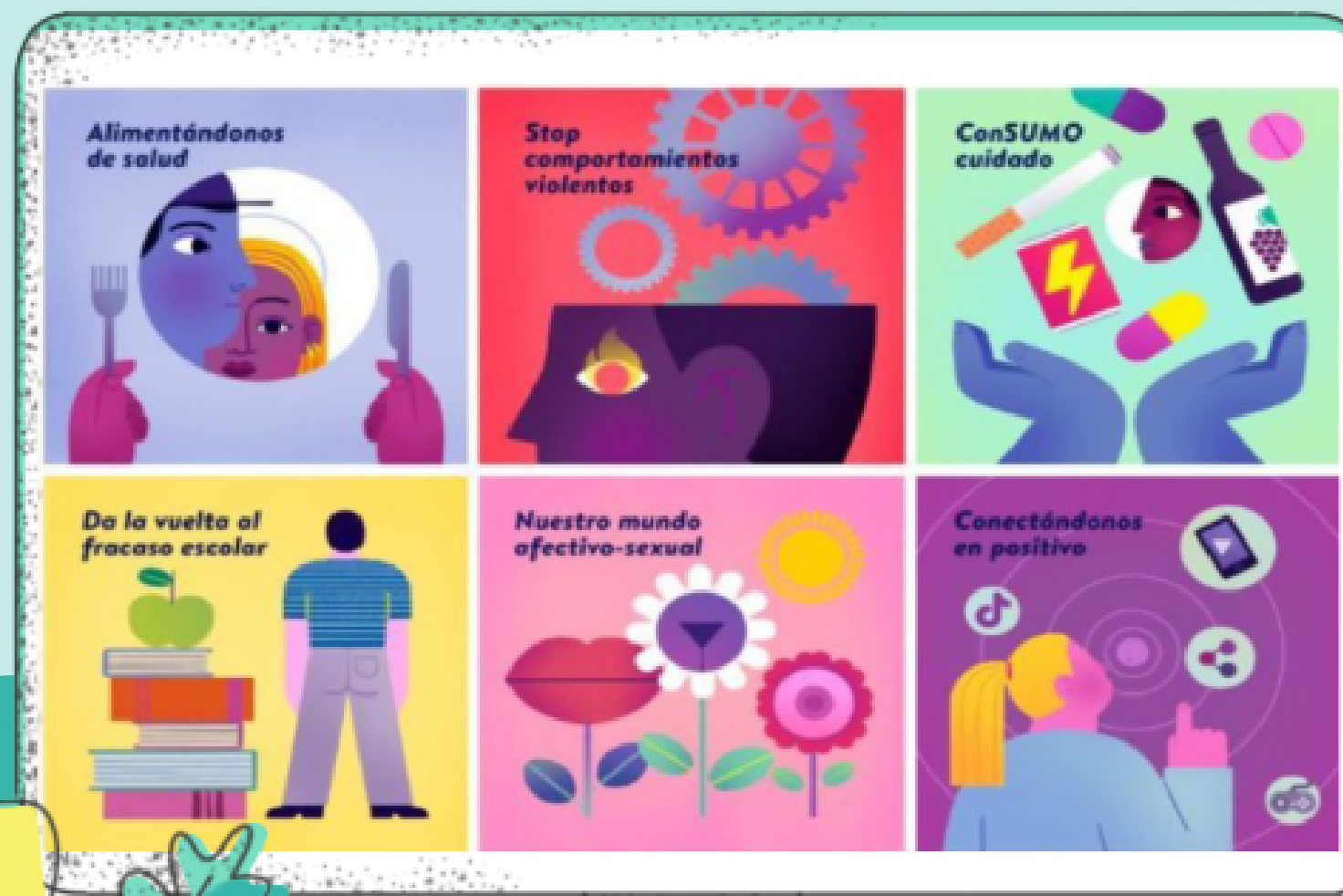
Son **acciones o comportamientos** que aumentan la probabilidad de sufrir **consecuencias negativas para la salud**, seguridad o bienestar de una persona.

"Encontrar una respuesta adecuada para una situación en la que hay una serie de sucesos inciertos"





# ¿Cuáles son?

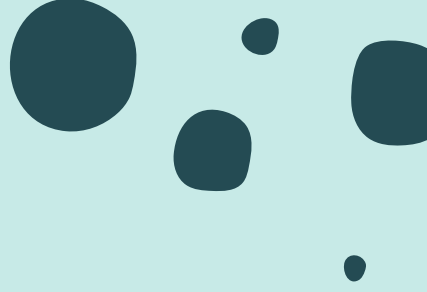
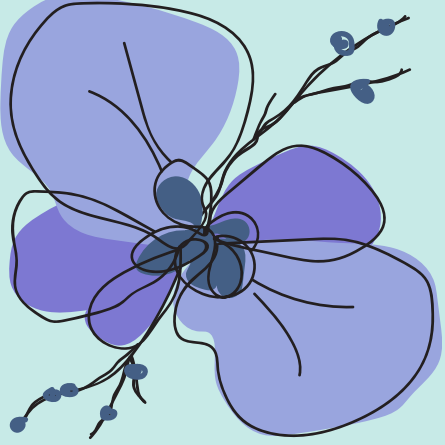


# ¿LAS DIFERENCIAS?

CONSUMO



Implica un uso prolongado inapropiado, donde la persona puede experimentar malestar o perjudicar alguna de las áreas de su vida.



# Tecnología que ha venido para quedarse



Comunidad interconectada

Sobreinformación o desinformación

¿Espacio seguro? Cyberbullyng, grooming,  
sexting, happy slapping, vamping, ghosting...

**¿La usamos con  
consciencia?**  
PENSAMIENTO CRÍTICO



# ¿Tenemos calidad de vida?

Dormir 8h

Hobbies

Alimentación  
2h

Hábitos

Motivación

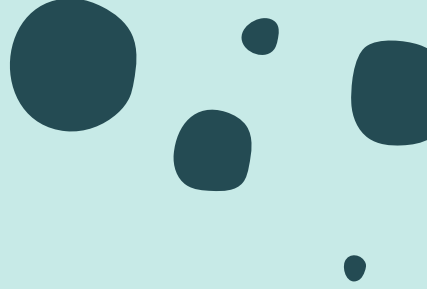
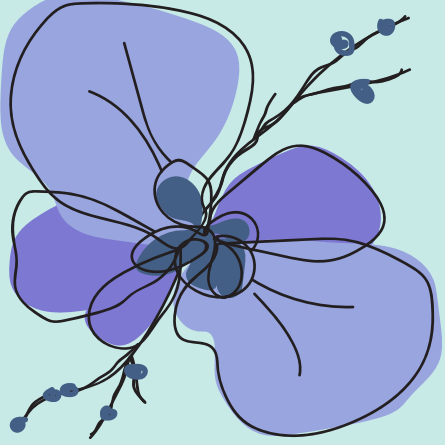
Planificación

Deporte

Relaciones  
Personales

Clase y  
estudio en  
casa  
8h






# Estrategias y Gestión






## FACTORES PROTECTORES



Previos a la situación de  
las conductas de riesgo.

## HERRAMIENTAS DE ACCIÓN



Para actuar en un  
momento.

## FACTORES PROTECTORES Técnicas:

- Resistencia a la presión de grupo

DECIR 'NO' DE MANERA ASERTIVA

LÍMITES SALUDABLES

### ¿HAS OÍDO HABLAR DE LA TÉCNICA SÁNDWICH?

¡PARA DECIR "NO"!



#### Mensaje positivo

"Chicas, gracias por invitarme a la fiesta, os lo agradezco un montón"

#### Mensaje negativo

"Pero no me apetece ir, quiero madrugar el domingo para estudiar"

#### Mensaje positivo

"¿Qué os parece si quedamos la semana que viene a un café? Espero que lo paséis muy bien en la fiesta"

## FACTORES PROTECTORES Técnicas:

- Resistencia a la presión de grupo

TOMA DE DECISIONES REFLEXIVAS

BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN VERÍDICA



### RECOPILA TODA LA INFORMACIÓN

Define tus opciones

Asume un cierto grado de  
incertidumbre

Practica la creatividad



### EVALUA ALTERNATIVAS

Selecciona información  
relevante y fiable sobre el  
tema

Genera varias opciones  
posibles y evalúa sus pros  
y contras

Analiza fortalezas y  
debilidades



### IMPLEMENTA LAS DECISIONES

Ten en cuenta tu estado  
emocional

Elige la opción que más se  
adapte a tu objetivo y a  
tus valores

Diseña un plan de  
actuación realista y pon  
plazos



### NO PROCRASTINAR

No te quedes parado

No te paralicés en el  
análisis

No aplaces

Pasa a la acción

## FACTORES PROTECTORES Técnicas:

- Resistencia a la presión de grupo



### REVISA LOS RESULTADOS

Lo obtenido ¿se ajusta a tus objetivos o motivaciones?

¿Tus sensaciones generan un estado emocional agradable?



### UTILIZA LA RESILENCIA

Adaptate a la situación adversa y consigue nuevos resultados más positivos.

Recupera las fuerzas

Aprende de la experiencia y saca ventaja de ella



### SIEMPRE HAY UN PLAN B

Revisa las alternativas iniciales

Reinicia el proceso

Rediseña un nuevo plan de acción



### VUELVE A INTENTARLO

Sé constante en tu búsqueda

Apóyate en profesionales

TOMA DE DECISIONES REFLEXIVAS

BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN VERÍDICA

## FACTORES PROTECTORES Herramientas:

- Gestión Emocional y Autocuidado

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

PLANIFICACIÓN



## CUIDADOS PERSONALES

- Ejercicio
- Alimentación sana
- Cuidado del sueño
- Planificar ocio y tiempo libre
- Cuidar las relaciones



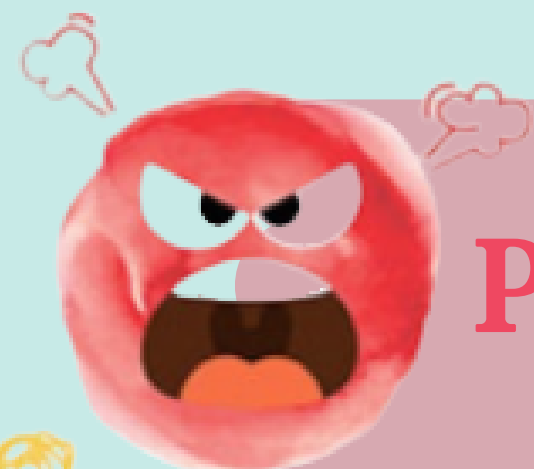
## FACTORES PROTECTORES Herramientas:

- **Gestión Emocional  
y Autocuidado**

IDENTIFICACIÓN Y GESTIÓN DE ESTRÉS

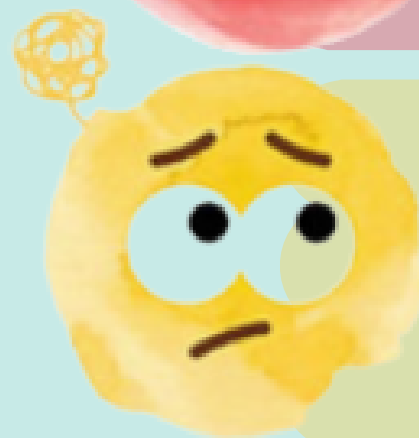
RELACIONES DE APOYO

# MANEJANDO MIS EMOCIONES



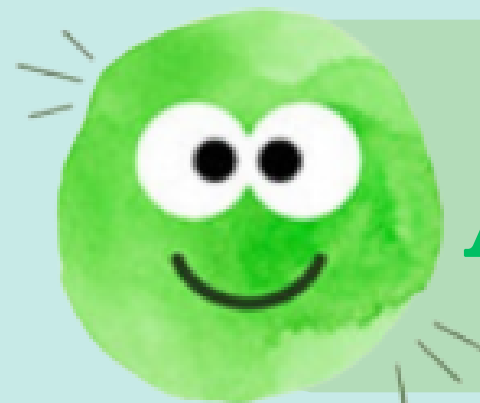
**PARA**

PAUSA, TRANQUILÍZATE Y RESPIRA PROFUNDAMENTE. SIENTE Y NOMBRA LA EMOCIÓN/ SENTIMIENTO.



**PIENSA**

¿POR QUÉ TE SIENTES DE ESTA MANERA? ¿CUÁL ES EL PROBLEMA Y QUÉ OPCIONES TENGO?



**ACTÚA**

ESCOGE CÓMO VAS A REACCIONAR. TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS. HABLA CON ALGUIEN DE CONFIANZA SI LO NECESITAS.

## HERRAMIENTAS DE ACCIÓN

- Técnicas para manejar el malestar

GESTIÓN DEL TIEMPO Y USO DE TECNOLOGÍAS

BUSCAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS DE OCIO

BUSCAR APOYO

## CUANDO TE SIENTAS ANSIOSO



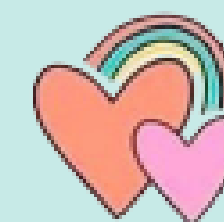
PIDE AYUDA



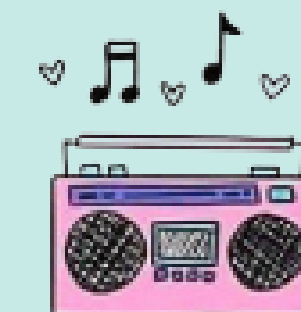
PONTE A PINTAR, O DIBUJAR



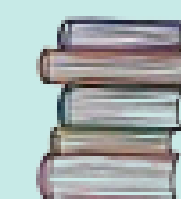
ESCRIBE CÓMO TE SIENTES



RESPIRA PROFUNDO



ESCUCHA MÚSICA SUAVE



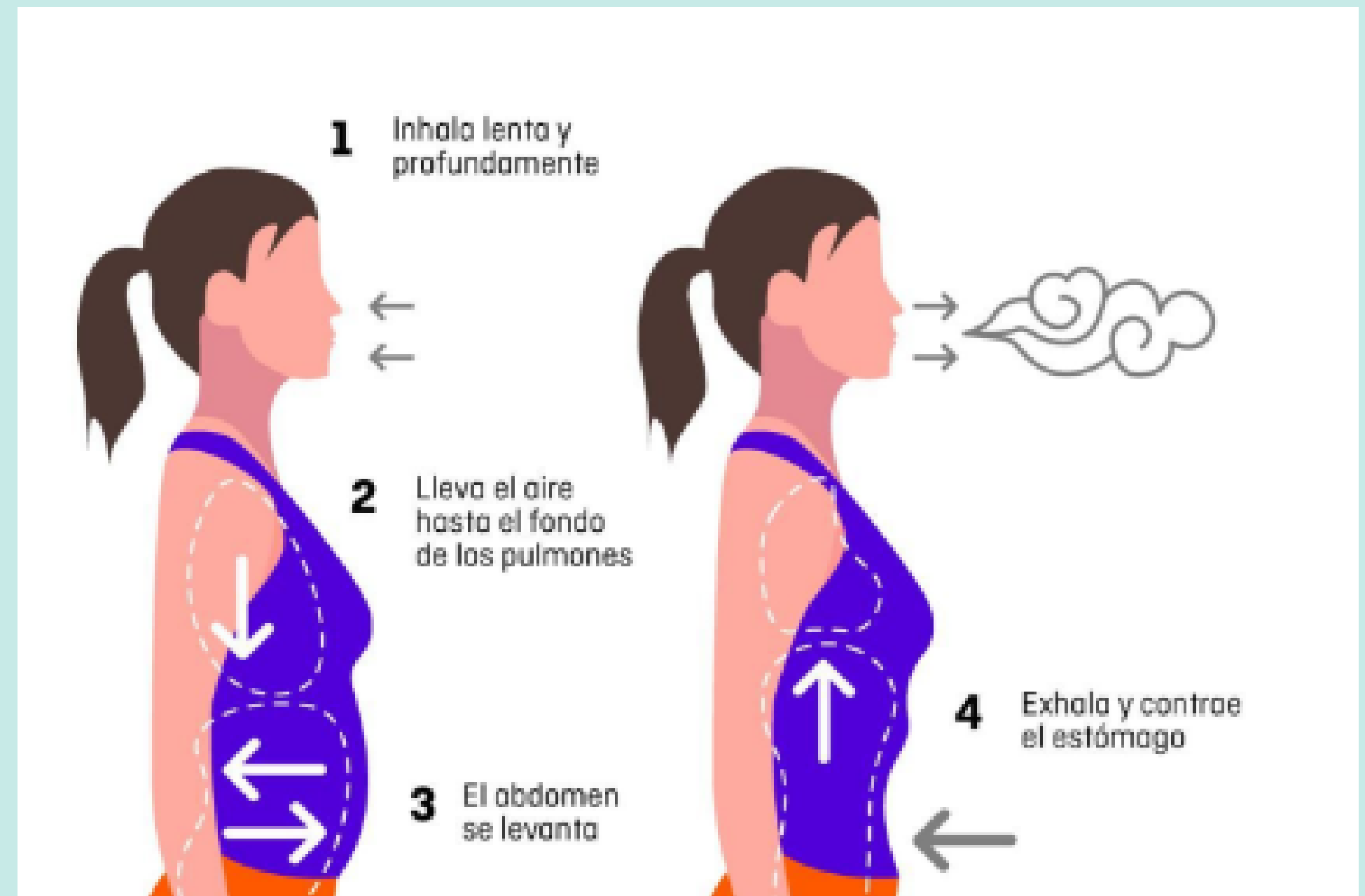
ENCUENTRA UNA DISTRACCIÓN POSITIVA

## HERRAMIENTAS DE ACCIÓN

- Técnicas para manejar el malestar

### RELAJACIONES

- Respiración Consciente
- Visualización
- Relajación Muscular Progresiva



## HERRAMIENTAS DE ACCIÓN

- Técnicas para manejar el malestar

### AUTOINSTRUCCIONES

Verbalizaciones internas que la persona utiliza antes, durante y después de enfrentarse a la situación adversa



**"Tu salud mental es una  
prioridad.**

**Tu felicidad es una prioridad.**

**Tu autocuidado es  
una prioridad.**

**Tu existencia es una prioridad.**

**Recuérdalo".**



Proyecto de intervención Psicoeducativa

# Mejor con psicología

# Muchas Gracias

## Por vuestra atención y participación



FOLLOW US



@arkeformacion  
@mejorconpsicologia



# Arke

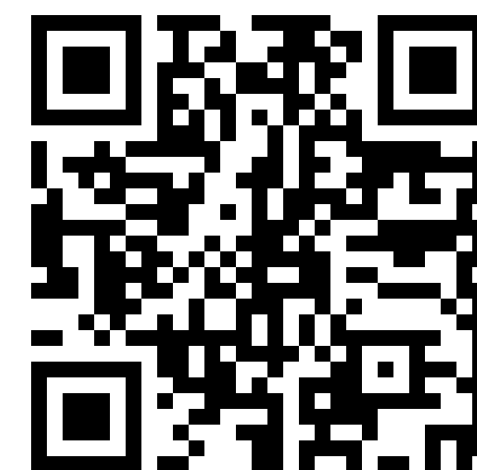


Seguimiento personalizado, asesoramiento académico y profesional a través de tutorías individuales y grupales.

Si la PSICOLOGÍA es tu pasión...  
...te acompañamos a tu futuro profesional

¡Te esperamos!

En **Arke** es dónde comienza todo.



Descarga AQUÍ  
los materiales de la sesión

