

LA SALUD MENTAL EN LA RED DE ESCUELAS DE SALUD PARA LA CIUDADANÍA

SALUD MENTAL

1. MINISTERIO DE SANIDAD/ SNS

SALUD MENTAL

<https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/home.htm>

SUICIDIO

- PORTAL DE SANIDAD: <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>
- OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030: <https://telefonodelaesperanza.org/>

BIENESTAR EMOCIONAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- MINISTERIO DE SANIDAD (Escuelas Promotoras de Salud): <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/escuelasPromotorasdeSalud/home.htm>

2. ESCUELA DE PACIENTES DE ANDALUCÍA

CANAL DE YOUTUBE- Escuela e Pacientes de Andalucía
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLH5M1S5UkHGKxeGWjZBeSgwCYHVTxRTP4>

TRASTORNO MENTAL GRAVE: <https://www.escueladepacientes.es/mi-enfermedad/salud-mental/trastorno-mental-grave>

TRASTORNO MENTAL COMÚN: <https://www.escueladepacientes.es/mi-enfermedad/salud-mental/trastorno-mental-comun>

FAMILIARES EN SALUD MENTAL

Guía de Familiares en Salud Mental
<https://www.escueladepacientes.es/images/Pdfs/GuiaFamilias-SALud-Mental.FINAL.pdf>

BIENESTAR EMOCIONAL

- Primeros auxilios emocionales
<https://www.escueladepacientes.es/bienestar/videos-bienestar>
- Consejos para tu bienestar
<https://www.escueladepacientes.es/bienestar/consejos-bienestar>
- Grupos socioeducativos bienestar emocional
<https://www.escueladepacientes.es/bienestar/otros-recursos-bienestar>
- Cuidando mi salud (Estrategia de Cuidados de Andalucía)
<https://www.picuida.es/ciudadania/>

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- <https://www.escueladepacientes.es/articulos-cabecera/571-aula-abierta-sobre-prevencion-del-suicidio>
- <https://www.escueladepacientes.es/articulos-cabecera/683-aula-abierta-sobre-la-conducta-suicida-dimension-psicologica-y-estrategias-de-prevencion>

3. ESCUELA DE SALUD DE ARAGÓN

FORMACIÓN RELACIONADA CON SALUD MENTAL

- <https://www.saludinforma.es/escuelasalud/course/index.php?categoryid=10>

BIENESTAR EMOCIONAL

- [Bienestar emocional | Escuela de Salud de Aragón](#)

4. ESCUELA ASTURIANA DE CUIDADOS

TALLERES Y CURSOS:

- [Escuela Asturiana de Cuidados](#)

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Prevención, detección e intervención ante la conducta suicida:
<https://www.astursalud.es/noticias/-/noticias/prevencion-deteccionn-e-intervencion-ante-la-conducta-suicida>
- Recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación:
<https://www.astursalud.es/documents/35439/36617/Recomendaciones+para+el+tratamiento+del+suicidio+por+los+medios+de+comunicaci%C3%B3n.pdf/3637085d-eadf-a779-d0fe-3747ffbfb484?t=1712556165943>

5. ESCUELA DE SALUD CÁNTABRA

AULA DE SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR

- <https://www.escuelacantabradesalud.es/web/escuela-cantabra-de-salud/aula-salud-emocional-y-bienestar>
- Podcast mindfulness, reconocimiento corporal y relajación:
<https://www.escuelacantabradesalud.es/podcast-salud-emocional>

6. ESCUELA DE SALUD Y CUIDADOS DE CASTILLA-LA MANCHA

SALUD MENTAL

- Salud mental y mujeres: Recursos
<https://escueladesalud.castillalamancha.es/mujeres-y-salud>
- Salud mental joven <https://escueladesalud.castillalamancha.es/cuidados/salud-mental-joven>
- <https://escueladesalud.castillalamancha.es/publicaciones/plan-de-salud-mental-de-castilla-la-mancha-2018-2025>

- <https://escueladesalud.castillalamancha.es/publicaciones/guia-de-acogida-del-servicio-de-salud-mental>
- <https://escueladesalud.castillalamancha.es/publicaciones/guia-salud-mental-2024>

ASOCIACIONES DE SALUD MENTAL:

- **Anorexia** **y** **bulimia:**
https://escueladesalud.castillalamancha.es/asociaciones?field_nombre_corto_value=&title=&tid%5B%5D=4996

RESTO DE ENFERMEDADES MENTALES

- https://escueladesalud.castillalamancha.es/asociaciones?field_nombre_corto_value=&title=&tid%5B%5D=4992

TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

- <https://escueladesalud.castillalamancha.es/aulas/autismo/presentacion>
- GUIA para la atención de las personas con autismo en el ámbito sanitario
https://escueladesalud.castillalamancha.es/sites/escueladesalud.castillalamancha.es/files/documentos/libro_blanco.pdf
- Asociaciones:
<https://escueladesalud.castillalamancha.es/aulas/autismo/asociaciones>
- Vídeo:
<https://escueladesalud.castillalamancha.es/mediateca/videos/senales-de-alarma-para-la-deteccion-precoz-del-autismo>

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Recursos, información y talleres:
https://escueladesalud.castillalamancha.es/cuidados?title=suicidio&sort_by=field_fecha_value&sort_order=DESC

- Estrategias para la Prevención del Suicidio y la Intervención ante Tentativas Autolíticas (2028-2025):
https://escueladesalud.castillalamancha.es/sites/escueladesalud.castillalamancha.es/files/documentos/materiales_para_la_preencion_del_suicidio_de_castilla-la_mancha.pdf
- Guía práctica en Prevención del Suicidio en Personas Mayores:
https://escueladesalud.castillalamancha.es/sites/escueladesalud.castillalamancha.es/files/documentos/materiales_para_la_preencion_del_suicidio_en_personas_mayores_aragon.pdf

7. ESCUELA DE PACIENTES DE CASTILLA Y LEON

BIENESTAR EMOCIONAL

- <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/cuida-salud/estilo-vida/bienestar-emocional>
- Guía breve de EDUCACIÓN EMOCIONAL para familias y educadores
<https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/guias-recursos/guia-breve-educacion-emocional-familiares-educadores.ficheros/2966954-Gu%C3%ADa%20breve%20de%20educaci%C3%B3n%20emocional%20para%20familiares%20y%20educadores.pdf>

SALUD MENTAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/enfermedades/salud-mental-infancia-adolescencia>

SALUD EMOCIONAL Y EMBARAZO

- <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/guias-recursos/salud-emocional-embarazo>
- Salud emocional y embarazo
https://www.youtube.com/watch?v=E6ODtB2SaZY&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.saludcastillayleon.es%2F&source_ve_path=Mjg2NiY

CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL

- VIDEO: <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/guias-recursos/cuidando-salud-mental>
- Enfermedades mentales: <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/enfermedades/salud-mental>
- Guía sobre la depresión: <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/guias-recursos/guia-depresion-lectura-facil.ficheros/2962071-Gu%C3%ADa%20sobre%20la%20Depresi%C3%B3n%20-%20Lectura%20F%C3%A1cil.pdf>
- Consejos para combatir la ansiedad: <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/guias-recursos/consejos-combatir-ansiedad>

PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

- Portal <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/planes-estrategias/estrategia-prevencion-conducta-suicida-castilla-leon-2021-2>
- Portal <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/planes-estrategias/estrategia-asistencia-salud-mental-castilla-leon-2024-2030>
- Información <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/escuela/dias-mundiales-relacionados-salud/dia-internacional-prevencion-suicidio>
- Aplicaciones de salud mental: “YANA (You Are Not Alone)” https://www.yana.ai/?utm_medium=linktree&utm_source=linktree&utm_campaign=%E2%9C%A8%20visita%20mi%20p%C3%A1gina%20web%20%E2%9C%A8

8. ESCUELA DE SALUD CATALANA

ESPACIO DE BIENESTAR

- APP YANA:
https://www.yana.ai/?utm_medium=linktree&utm_source=linktree&utm_campaign=%E2%9C%A8%20visita%20mi%20p%C3%A1gina%20web%20%E2%9C%A8
- Curso online: Salud y bienestar. Más allá de la enfermedad y el individuo
<https://salutweb.gencat.cat/ca/detalls/Articles/curs-salut-benestar-00001>

SALUD MENTAL

- Seminario <https://salutweb.gencat.cat/ca/detalls/Articles/curs-salut-benestar-00001> (en catalán)
- Seminario online <https://salutweb.gencat.cat/ca/detalls/Articles/seminari-web-consequencies-salut-mental-violencies-masclistes> (en catalán).

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Plan de Prevención del Suicidio en Cataluña (PLAPRESC)
<https://salutweb.gencat.cat/ca/detalls/Articles/seminari-web-consequencies-salut-mental-violencies-masclistesd> (en catalán).

9. ESCUELA GALLEGA DE SALUD PARA CIUDADANOS

SALUD MENTAL

- Publicaciones: <https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Publicacion-Folleto-Salud-Mental>
- Depresión: información para enfermos, familiares y allegados
https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/343/avalia_t201306GPCd_epresion_adultoVP.pdf
- Aprendiendo a conocer y manejar la ansiedad
https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/344/Ansiedad_Informacion_para_el_paciente.pdf

- Manual de cuidados para el contorno familiar (en gallego)
https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/432/Manual_Formacion_Coidados_Contorno.pdf
- Depresión en la infancia y en la adolescencia
<https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/345/avalia-t201707-GPC-depresion-inf-juv-Ebook.pdf>
- Información para familiares y allegados de personas en situación de últimos días
https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/466/gpc_612_atencion_paliativa_avaliat_pacientes_cast.pdf
- Información sobre las autolesiones
<https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/749/autolesiones-adolescentes.pdf>
- Información para pacientes con TCA (Trastornos de la Conducta Alimentaria) y sus familiares
https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/346/anexo_trastornos_conducta_alimentaria.pdf
- Guía para ayudar a las personas con discapacidad intelectual o de desenvolvimiento a entender un proceso de duelo (en gallego)
<https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/348/Gu%3%ada%20duelo.pdf>

TRASTORNO DE LA ESFERA AUTISTA (TEA)

<https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Publicacion-Folleto-TEA?idioma=es>

- Pictoraductor <https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Pictotraductor>
- Pictoaplicaciones
[https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/361/Dossier%20Pictoaplicaciones%20\(1\).pdf](https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/361/Dossier%20Pictoaplicaciones%20(1).pdf)

- Guía para familias que reciben o diagnóstico de TEA :
<https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/744/COIDAMOS TEA.pdf> (en gallego).
- <https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/743/coidados.pdf> (TEA, en gallego).

BIENESTAR EMOCIONAL

- Cuestionario interactivo
https://escolasaude.sergas.gal/Docs/EGSPC/pilula/Bienestar mental/index.html#lc_es_p1

RELAJACIÓN

- Cursos presenciales
<https://extranet.sergas.es/feweb/FEWEB/DetalleActividadeCidadan.aspx?CodCurso=6998FF14550868A5BB0C37BEC8AE2959&DInicio=EA016E6318FDCC970BEC2E89D070FBAD&DLimite=7F3C3CF692AA097C2238E92AB9815C68&EsActivo=B0774228954A144BDC125D402ACC2AD4>

10. PROGRAMA PACIENTE ACTIVO DE LA GENERALITAT VALENCIANA

BIENESTAR EMOCIONAL

- Justificación, consejos y salud en acción https://www.san.gva.es/es/web/salut-publica/promocion-salud/bienestar-emocional/justificaci%C3%B3n?p_l_back_url=%2Fes%2Fweb%2Fassistencia-sanitaria%2Fbuscar%3Fq%3D%2522bienestar%2520emocional%2522&p_l_back_url_title=Buscar

SALUD MENTAL

- Campaña de Salud Mental 2024
https://www.san.gva.es/es/web/comunicacion/campa%C3%B1a-salud-mental?p_l_back_url=%2Fes%2Fweb%2Fciudadania%2Fbuscar%3Fq%3D%2522salud%2520mental%2522&p_l_back_url_title=Buscar

Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía

<https://www.redescuelassalud.es/>

- Plan de Salud Mental y Adicciones 2024-2027
<https://www.san.gva.es/documents/d/assistencia-sanitaria/plan-valenciano-de-salud-mental-y-adicciones-2024-2027-castellano-1>
- Guía de bienestar emocional https://www.san.gva.es/documents/d/salut-publica/guia_tematica_xarxasalut_area_7_cas

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Plan de Prevención del Suicidio
https://prevenciodelsuicidi.san.gva.es/downloads/csportales/prevenciodelsuicidi/index_val.html
- Vídeo “Romparamos el silencio, hablemos del suicidio” <https://youtu.be/qic-cGqx8w4>

11. PROGRAMA PACIENTE ACTIVO DE LAS ISLAS BALEARES

BIENESTAR EMOCIONAL

- <https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/quiero-sentirme-mejor>

SALUD MENTAL

- Cuestionario y estrategias <https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/la-salud-mental-en-8-preguntas>

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Información <https://einasalut.caib.es/web/ciudadania-activa/el-suicidio>

12. ESCUELA DE SALUD DE LA RIOJA

BIENESTAR EMOCIONAL

- RECOMENDACIONES: <https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional> Emociones y cómo sentirse bien - Rioja Salud
- https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2020_GUIA_En_tiempos_de_estres_haz_lo_que_importa.pdf (OMS)
- Guía Promoción del Bienestar Emocional
https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2020_GUIA_En_tiempos_de_estres_haz_lo_que_importa.pdf

Red de Escuelas de Salud para la Ciudadanía

<https://www.redescuelassalud.es/>

[salud/bienestar-](#)

[emocional/2020 UR GUIA%20Promoci%C3%B3n%20del%20Bienestar%20Emocional.pdf](#)

- Bienestar psicológico y salud mental en la adolescencia riojana 2022

[https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-](#)

[emocional/2023 UR ESTUDIO PSICE Bienestar Psicologico Adolescencia Riojana.pdf](#)

- [https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-](#)

[emocional/2021 Que hacer y no hacer en salud emocional semFYC.pdf](#)

- Actividades y Campañas:

- [https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/actividades-y-campanas](#)
- [https://www.riojasalud.es/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/actividades-y-campanas/programa-bienestar-psicosocial-para-mujeres](#)
- [https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/bienestar-emocional/2025 PROEMO INFORME%20salud%20y%20bienestar%20emocional%20personas%20adolescentes%20y%20j%C3%B3venes.pdf](#)

SALUD MENTAL

- **Servicio de atención:** [https://www.vuelarioja.es/salud-mental-la-rioja/](#)

13. ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD

BIENESTAR EMOCIONAL

- Portal de información y recursos (las emociones, el estrés, el sueño y las relaciones con los demás)
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>
- [¿Qué son las emociones?](#)
- [El triángulo del bienestar](#)
- [Mejora las habilidades para la vida](#)
- [Para una convivencia familiar inteligente](#)
- [Neurociencia del cuerpo \(comunidad.madrid\)](#)
- [5 consejos para equilibrar su vida laboral y personal \(comunidad.madrid\)](#)
- [12 ideas geniales para cuidar su salud mental. Infografía](#)
- [Bienestar emocional y mente en forma en las personas mayores](#)
- [Adopta una actitud positiva hacia ti mismo. La proactividad.](#)
- [Gestión del estrés y de la incertidumbre.](#)
- [En tiempos de estrés, haz lo que importa. Herramientas para gestionar el estrés \(comunidad.madrid\)](#)
- [Cuide su bienestar emocional y estimule su mente.](#)
- [Como expresar mis emociones. Vivir con discapacidad](#)
- [Hábitos de vida saludables. Pon años a tu vida, pon vida a tus años](#)
- [Conservar la cabeza.](#)

SALUD MENTAL

- Portal de información y recursos
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/salud-mental>
- GUÍA DE RECURSOS DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL Y ADICCIONES
https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/asis/guia_de_recursos_de_atencion_a_la_salud_mental_y_adicciones_cm_diciembre_2023v4.pdf

- PLAN ESTRATÉGICO DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES DE LA COMUNIDAD DE MADRID 2022-2024
<https://www.comunidad.madrid/transparencia/sites/default/files/plan/document/bvcm050836-1.pdf>
- SENSIBILIZACION SOCIAL-ESTIGMA ASOCIADO ENFERMEDAD MENTAL
<https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/sensibilizacion-social-estigma-asociado-enfermedad-mental>
- [El estigma en la enfermedad mental. Vídeo formativo de la escuela de salud](#)
- [Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico](#)
- [Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave.](#)
- [Informe del estudio sobre necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave](#)
- [Información de interés sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria \(TCA\)](#)
- [Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria \(comunidad.madrid\)](#)
- [Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria](#)
- [30 de noviembre. Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria](#)
- [¿Qué es la ansiedad?](#)
- [¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico?](#)
- [Problemas emocionales y su efecto en la capacidad funcional de la persona mayor.](#)
- [Salud psicológica y COVID](#)
- [La depresión en 10 preguntas](#)
- [Día Europeo contra la Depresión](#)
- [13 de enero. Día Mundial de la Lucha contra la Depresión](#)
- [Habilidades comunicativas para tratar a una persona en crisis con trastorno límite de personalidad \(comunidad.madrid\)](#)
- [Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador \(comunidad.madrid\)](#)
- [Trastorno Límite de la Personalidad \(comunidad.madrid\)](#)
- [La importancia de la prevención en las adicciones \(comunidad.madrid\)](#)

- [Pares ganan: programa de prevención de ludopatías asociadas a juegos de azar y apuestas en población adolescente \(comunidad.madrid\)](#)
- [Prevención de los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Familias inteligentes](#)
- [10 de octubre. Día Mundial de la Salud Mental](#)
- [Emociones tras el diagnóstico de cáncer](#)

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- PLAN DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO DE LA COMUNIDAD DE MADRID 2022-2026 (en ejecución)
<https://www.comunidad.madrid/transparencia/sites/default/files/bvcm050790-1.pdf>
- Portal de información y recursos
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/depresion-conducta-suicida>
- [¡El suicidio se puede prevenir!. Vídeo formativo de la escuela de salud.](#)
- [10 de septiembre. Día Mundial para la Prevención del Suicidio](#)

TEA (TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA)

- [2 de abril. Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo](#)
- [Información para padres ante la sospecha de un problema del desarrollo social y comunicativo de su hijo o hija](#)
- [La Terapia Ocupacional facilita la participación de los niños y niñas con Trastorno del Espectro Autista \(TEA\)](#)
- [Mi hijo tiene comportamientos extraños, ¿podría ser autista?](#)

14. ESCUELA DE SALUD DE MURCIA

SALUD MENTAL

- [Escuela de Salud - Salud mental](#)
- Cursos, talleres [Escuela de Salud - Cursos, Talleres...](#)

PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

- [Inicio - Prevención suicida - murciasalud](#)

TEA (TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA)

- [Escuela de Salud - T.E.A. \(Trastorno del Espectro Autista\)](#)
- Protocolo de coordinación de las actuaciones educativas y sanitarias para la detección e intervención temprana en los trastornos del espectro autista (TEA)
<http://www.escueladesaludmurcia.es/ServletDocument?document=1340>

15. ESCUELA DE SALUD DE NAVARRA

SALUD MENTAL-TECNOLOGÍA:

<https://portalsalud.navarra.es/es/cuidar-la-salud-mental-manteniendo-una-relacion-sana-con-la-tecnologia>

- **MÓDULO INFORMATIVO salud mental-TECNOLOGÍA:**
<https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/20112398/M%C3%B3dulo+10+CAS.pdf/3f3ac691-8579-ba19-d7b5-c15f85075be1?t=1667994269730>

BIENESTAR EMOCIONAL

- **Un PROGRAMA DE BIENESTAR EMOCIONAL (2022-2024).**
<https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/15452667/Programa+Bienestar+Emocional++2022-2024.pdf/18206238-5ec3-e3bb-7fce-8fd67a989331?t=1678100792378>
- **BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL (2022).**
https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/23711838/SEV_2022_Bienestar+Emocional+y+Salud+Mental.pdf/9859541e-16c9-136f-9ad4-3565e5f5eaa7?t=1699524124093

- **VÍDEOS** explicativos del BIENESTAR EMOCIONAL (distintas emociones)
<https://youtu.be/DmZjDBe-HAc>
 - TRISTEZA: <https://www.youtube.com/watch?v=4q16RNWUyqM&t=3s>
 - TRANQUILIDAD: <https://www.youtube.com/watch?v=7EvTdsL9Ejk>
 - ESTRÉS: <https://www.youtube.com/watch?v=pQymovZm9oM&t=2s>
 - ENFADO: <https://www.youtube.com/watch?v=rIcHl5WQcD0>
 - CARIÑO: <https://www.youtube.com/watch?v=axebpStgIIQ>
 - ALEGRÍA: <https://www.youtube.com/watch?v=HHGjPeZvdTw>

- **TALLERES Y RECURSOS** para alcanzar el BIENESTAR EMOCIONAL:
 - **TALLERES:**
 - TALLER “CUIDANDO NUESTRA SALUD EMOCIONAL” (NAVARRA)
Consta de 5 sesiones semanales presenciales de 2 horas de duración. <https://portalsalud.navarra.es/es/>
 - TALLER ONLINE BIENESTAR EMOCIONAL (NAVARRA): 11 Módulos de formación. <https://portalsalud.navarra.es/es/taller-bienestar-emocional>
 - **RECURSOS:** <https://portalsalud.navarra.es/es/recursos>
 - **FOLLETO BIENESTAR EMOCIONAL:**
<https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/15451471/FolletoBienestaremocionalESPpaginado.pdf/4320ff3e-f794-7644-4091-7528cbdc18ce?t=1647511261636>
 - **MATERIAL INFORMATIVO ESTRÉS:**
http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/PromocionSaludEstilosVidaEstres.htm?NRMODE=Published

El enlace DIRECTO de toda la sección de **BIENESTAR EMOCIONAL** es el siguiente:

<https://portalsalud.navarra.es/es/bienestar-emocional>

16.OSASUN ESKOLA, ESCUELA DE SALUD DEL PAÍS VASCO

PROGRAMA PAZIENTE BIZIA-PACIENTE ACTIVO:

<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/catalogue/paciente-activo>

En esta sección se pueden encontrar los siguientes **RECURSOS**:

- **VÍDEO EXPLICATIVO del PROGRAMA PACIENTE ACTIVO:** https://osakidetza-osasuneskola.s3.eu-south-2.amazonaws.com/Paziente_Bizia-Paciente_Activo/Osakidetza_Programa_Paziente_Bizia-Paciente_Activo.mp4

- **TALLERES** semanales de 2,5 horas durante 6-8 semanas, los cuales contienen las siguientes temáticas:

- PROGRAMA paciente activo-paziente bizia.
- TALLER Cuidando mi bienestar emocional:

[Taller Cuidando mi bienestar emocional | Osasun Eskola - Osakidetza](#)

- RECURSOS AUDIOVISUALES PARA **RELAJACIÓN:**
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/material-talleres-paziente-bizia-paciente-activo>

SALUD EMOCIONAL

<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/catalogue/salud-emocional>

- **TALLER** para el **PAZIENTE BIZIA-PACIENTE ACTIVO**: dirigido a personas con interés en cuidar su bienestar emocional:
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/html/taller-cuidando-mi-bienestar-emocional>
- Vídeo sobre el Manejo de las Preocupaciones
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/details/video/5-manejo-de-las-preocupaciones-salud-emocional>
- Video sobre las emociones en el embarazo:
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/medialib/details/video/entendiendo-las-emociones>

SALUD MENTAL

Catálogo de contenidos sobre salud mental (País Vasco): ansiedad, depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno límite de la personalidad, agorafobia, trastornos de la conducta alimentaria:

<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/catalogue/salud-mental>

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Información y Recursos para el Ciudadano [Suicidio | Osasun Eskola - Osakidetza](#)
- Vídeo sobre Mitos y Realidades sobre el Suicidio [Prevención del suicidio: Mito o realidad | Osasun Eskola - Osakidetza](#)
- Taller Prevención del Suicidio [Curso de Prevención del suicidio | Osasun Eskola - Osakidetza](#)