**Preguntas pretest**

**Reconoce**

1. Cuando existen algunos cambios en la rutina cotidiana basados en mantener una buena salud física y psíquica, mediante algunas técnicas para crear y mantener hábitos saludables, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica, esto generaría a futuro:
2. Bienestar
3. Angustia
4. Ansiedad

**Interpreta**

1. Para el autocuidado en salud mental es fundamental la identificación del riesgo mediante la introspección de algunos pensamientos, emociones y comportamientos que se detectan como incomodos, repetitivos y generan algún tipo de malestar y sufrimiento, en consulta psicológica se debe indagar aspectos básicos de los síntomas y a qué situación externa o interna corresponden.

¿La psicoeducación de autocuidado en salud mental incentiva a que seamos nuestros propios detectives, lo anterior hace referencia a cuidar nuestros:

1. Pensamientos
2. Emociones
3. Comportamientos
4. Todas las anteriores.

**Emplea**

1. Caso 1. Un paciente debido a una fuerte problemática en su hogar experimenta que su rendimiento en el trabajo no es igual siente pesadez dolor muscular y de cabeza y no logra enfocarse se denota un poco triste la mayor parte del día, asiste a cita de consulta externa pero no desea esperar y se irrita con facilidad el médico tratante observando la situación decide brindarle:

1. Una atención basada en fortalecer su examen mental hacia dimensión mental
2. Debe ser un poco hostil para que el paciente no abuse de su autoridad como medico
3. Debe atenderle de manera rápida para que tenga tiempo de hacer sus diligencias.
4. Toma la decisión de brindarle un servicio humano con empatía y autoconocimiento.

**Post Test**

**Conoce**

La ruta integral de atención en salud para problemas y trastornos mentales, tiene como objeto fortalecer las competencias y la capacidad resolutiva por medio de temáticas dirigidas hacia la comunidad, colaboradores y algunos actores diferentes al sector salud, por medio de estas se pretende que las personas tengan un autoreconocimiento he identifiquen sus propias necesidades, las cuales son importantes para estar en una correcta sincronía, mente, cuerpo y relaciones sociales.

Las temáticas de fortalecimiento que se brindan al recurso humano en salud y la comunidad, generan algunos cuestionamientos, en el caso de autocuidado en salud mental, se plantea un contexto en donde el individuo aprende a reconocer sus debilidades y fortalezas.

Identifique que podría cambiar dentro de su cotidianidad para generar técnicas de autocuidado personales y en comunidad.

1. Introspecciones para identificar algunas causas que ocasionen malestar
2. Genera habilidades cognitivas
3. Pensamiento autocritico
4. Pensamiento social
5. Todas las anteriores

**Interpreta**

Un individuo sin capacidad resolutiva para enfrentar una problemática y sin bases de autocuidado hacia su salud mental, tiende a predisponerse de manera más rápida, la falta de homeostasis por una vida sedentaria y la poca adquisición de hábitos como: las técnicas de respiración, adecuada alimentación, espacios de reflexión y falta de enfoque, bloquean en momentos de tensión hasta el desborde de una emoción.

Debemos conocer las practicas correctas de autocuidado para romper con algunos estigmas de constructo social con la finalidad de promover unas conductas saludables como:

1. Alimentación
2. Uso de sustancias psicoactivas
3. Todas las anteriores
4. Auto identificación de riesgos
5. Relaciones sociales adecuadas y saludables

**Emplea**

1. Ninguna persona es susceptible a presentar un problema o evento de salud mental en algún momento de su vida, adoptando correctamente prácticas de autocuidado se puede mitigar la predisposición a estos escenarios.

1. Verdadero
2. Falso