



¿IR AL PSICÓLOGO FUNCIONA?

PSIC. KARLA HERNÁNDEZ ZUNÚN



¿QUE ES LA SALUD MENTAL Y PORQUE TODOS LO NECESITAMOS?

La organización mundial de la salud OMS define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo puede desarrollar su potencial, afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y hacer una contribución a su comunidad.

Traducido es que las personas puedan FUNCIONAR adecuadamente en su entorno, que logren sus metas personales, que manejen el estrés, la ansiedad y conflictos emocionales de la vida cotidiana para que así puedan trabajar eficientemente y ser responsables



¿QUE ABARCA NUESTRA SALUD MENTAL?

FISICA

MENTAL

SOCIAL Y
EMOCIONAL

¿Cómo esta nuestro cuerpo?
¿Qué parte de tu cuerpo
presenta una molestia?

¿Con quien te relacionas
que influye en tu vida para mal?
¿Cómo te relacionas en la sociedad?

¿Sabes expresartus emociones?,
¿Hablas de tus sentimientos?
¿Que estás pensando constantemente que te provoca malestar?

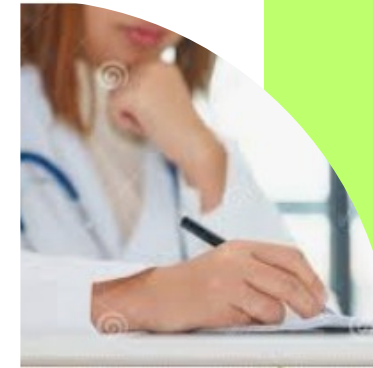


MITOS

- EL PSICOLOGO ES PARA LOCOS- falso
- LA TERAPIA NO SIRVE PARA NADA. falso,



- LOS PSICOLOGOS PUEDEN LEER LA MENTE O ADIVINAR falso
- PARA QUE IR A TERAPIA SI TOMAR MEDICAMENTOS ME AYUDA MAS Falso



- LOS PSICOLOGOS NO SABEN QUE SE SIENTE ENTRAR Y CONTAR LOS PROBLEMAS Falso
- EL PSICOLOGO VA A TOMAR DECISIONES POR MI Falso



- CON UNA SESION DEBERIA HABER SOLUCIONADO TODO Falso
- LA PSICOLOGIA ES CARA Falso



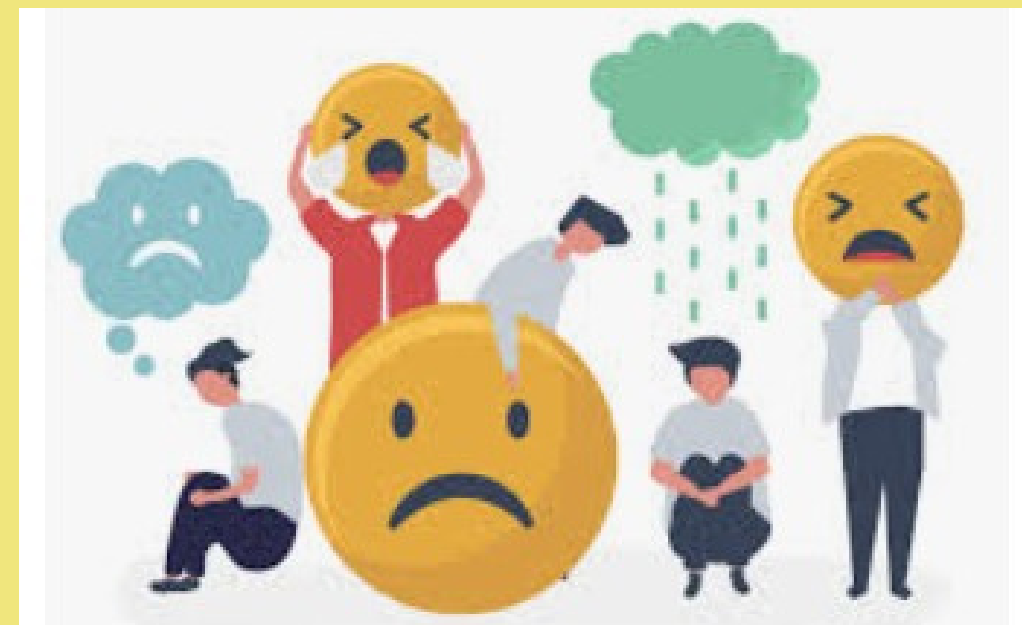
SALUD MENTAL

- La salud mental es el bienestar general....como piensas,sientes, actúas y te relacionas ante cosas de la vida



SALUD EMOCIONAL

- Y lo emocional es la capacidad de regular emociones y poder expresarlas adecuadamente. Y aquí me dirás --- es distinto--- pues no.





¿COMO NOS AFECTA LA
DEPRESION Y ANSIEDAD?

**En Mexico las personas con depresion ascienden a 15.4 %
de la poblacion adulta, pero entre las mujeres un 19.5%**

ANSIEDAD

SINTOMAS

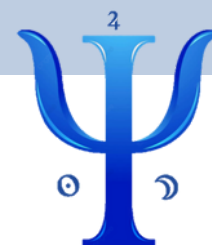
- Aumento del ritmo cardiaco
- Sudoración
- Temblores: mueves, manos, piernas o te agarras el pelo más de lo habitual
- Dificultad para respirar: sientes que te falta el aire
- Dolores de cabeza o musculares
- Problemas de digestión como nauseas diarrea
- Fatiga o cansancio,

EMOCIONES

- Preocupación excesiva con pensamientos todo el días sobre eventos y los repites una y otra vez
- Sensación de miedo que de algo malo va a pasa
- Irritabilidad, dificultad para controlar enojos
- Dificultad para concentrarse no recuerdas información o no prestas atención a las cosas

COMPORTAMIENTO

- Evitas lugares o personas que te hagan sentir así
- No duermes
- No comes o comes en exceso
- Adquieres un vicio O SE INTENSIFICA UNO
- Problemas para relacionarte con otros



DEPRESION

SINTOMAS

- Pérdida de energía
- Fatiga
- Cambios en el apetito
- Cambios en el sueño
- Dolor.

EMOCIONES

- Sentimientos de tristeza
- Desesperanza
- Vacío
- Irritabilidad
- Culpabilidad
- Inutilidad.

· En casos graves, la depresión puede incluir pensamientos de autolesión o suicidio.

COMPORTAMIENTO

- Aislamiento social
- Pérdida de interés en actividades
- Cambios en el comportamiento.



EMOCIONES

¿QUE SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son reacciones naturales (ósea, algo fisiológico del cuerpo) y de la mente en respuesta a estímulos internos o externos, como situaciones, personas u objetos. Es algo que nos protege, es una forma que nos permite comunicarnos y de este modo poderte relacionar y solo duran 90 seg.





El psicólogo Ekman IDENTIFICÓ 6 EMOCIONES BÁSICAS QUE TODAS LAS PERSONAS DE ESTE PLANETA SIN IMPORTAR EL LUGAR ENTIENDEN DE FORMA NATURAL Y SON: la alegría, la rabia, la tristeza, el miedo, la sorpresa y el asco y es algo que se puede ver de solo gesticularlo.

¿LAS EMOCIONES
NACEN O SE HACEN?

¿COMO REGISTRA EL CEREBRO LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS?

ESTIMULO

externo

SENSACION

vista olfato
oído gusto
tacto

RESPUESTA

reaccion
conducta

PERCEPCION

filtra y selecciona
el mensaje

EMOCION

proceso
racional

IMPULSO

activado por el
sistema
parasimpatico

SENTIMIENTO

emoción procesada
por el pensamiento



LOBULO FRONTAL



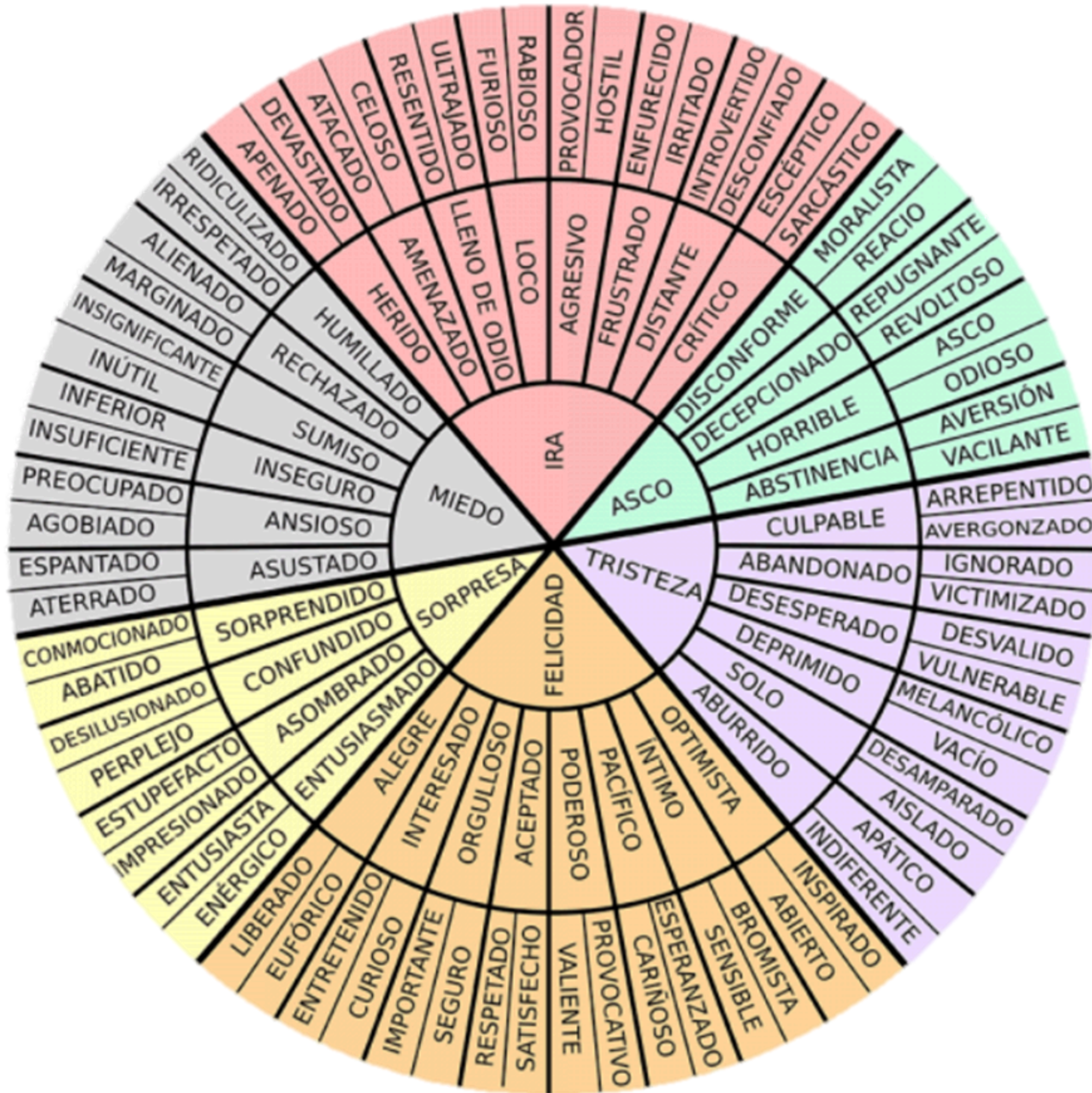
SENTIMIENTOS

AMIGDALA



EMOCIONES





Las emociones mas complejas son estas y es por eso que mucha de las veces no sabemos ni que nos pasa



CUESTIONARIO

TEST PARA EVALUAR LOS ESTADOS EMOCIONALES TMMS24



HERRAMIENTAS

·Técnica de respiración consciente

·Ejercicio breve de reestructuración de pensamiento

autocuidado emocional

Alimentar la mente de manera positiva.

Alimentación sana y equilibrada.

Organizar el tiempo.

Vivir el presente.

Relajarse.

Dormir bien.

Realizar actividad física.

Disfrutar de la compañía de seres queridos y conocer gente nueva.

Aprender a conocer nuestras emociones y como actuamos en cada una de ellas



RESTRUCTURANDO EL PENSAMIENTO

A-B-C

Aconteci- miento Activador	Creencia Irracional	Consecuen- cia emo- cional y/o conductual	Cuestionamiento de la creencia irracional	Creencia racional alternativa
A	B	C	D	E
Se me cae el café en el mostrador de la cafetería	Qué horror me están mirando y se están riendo de mí	Ansiedad, sensación de ridículo	¿Por qué sería tan terrible que se estuvieran riendo de mí?	Realmente sería incómodo y desagradable, pero no tan horroroso





¿COMO SABER SI DEBO DE IR A TERAPIA?

TEST DE AUTO EVALUACION EMOCIONAL



CONCLUSIÓN



- La psicología clínica estudia, evalúa, diagnostica, trata y previene en lo personal, familiar y social que son los ejes de la vida. Es reestructurar el pensamiento, ideas y conductas las cuales llevan un procedimiento y tiempo para poder llegar al objetivo. En promedio son de 8-13 sesiones para poder ver los cambios y disfrutar de ellos.



“

IR A TERAPIA
NO TE CREA
NO TE DESTRUYE
SOLO
TE TRASFORMA

