

SALUD MENTAL Y EMOCIONES: cuidado de mi salud mental y mis emociones



Mtra. Laura Hernández Gama

*Centros de Integración Juvenil A.C.
Centro Regional Cuernavaca*

Sabías que...



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.



En situaciones de crisis, la salud emocional puede verse afectada.





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

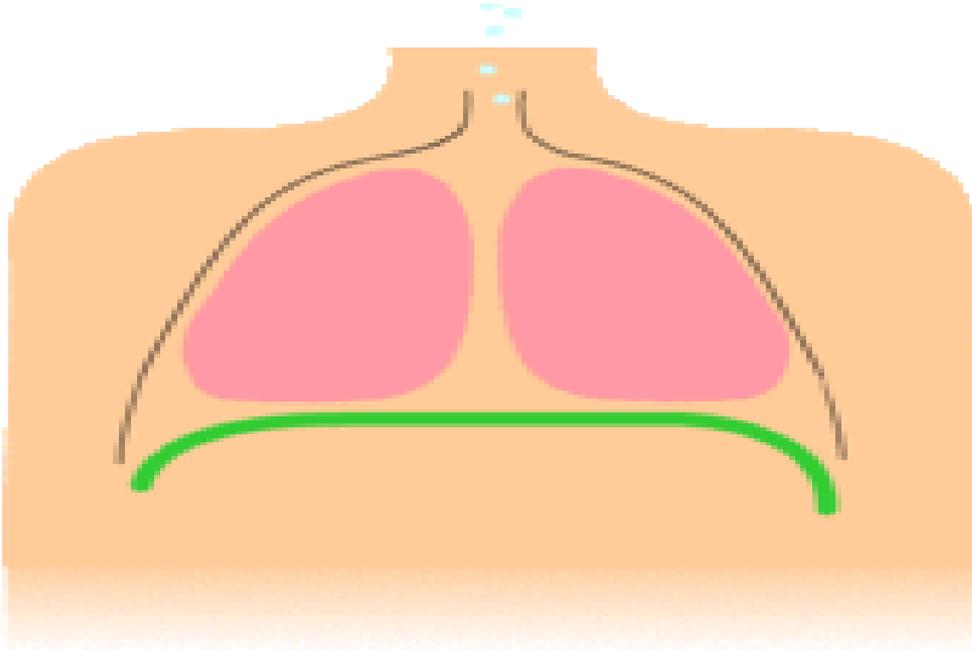


Los cambios en
nuestra rutina nos
obligan a adaptarnos
y buscar otras formas
para realizar nuestras
actividades.



BIENVENIDOS





Momento para
ejercitarnos

• **RESPIRACIONES
CONCIENTES**



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

¿Cómo te sientes hoy?
Escribe en el chat



Significado de crisis

- EN CHINO LA PALABRA **CRISIS** (WEIJI) SE FORMA POR LOS CARACTERES **PELIGRO** Y **OPORTUNIDAD**.

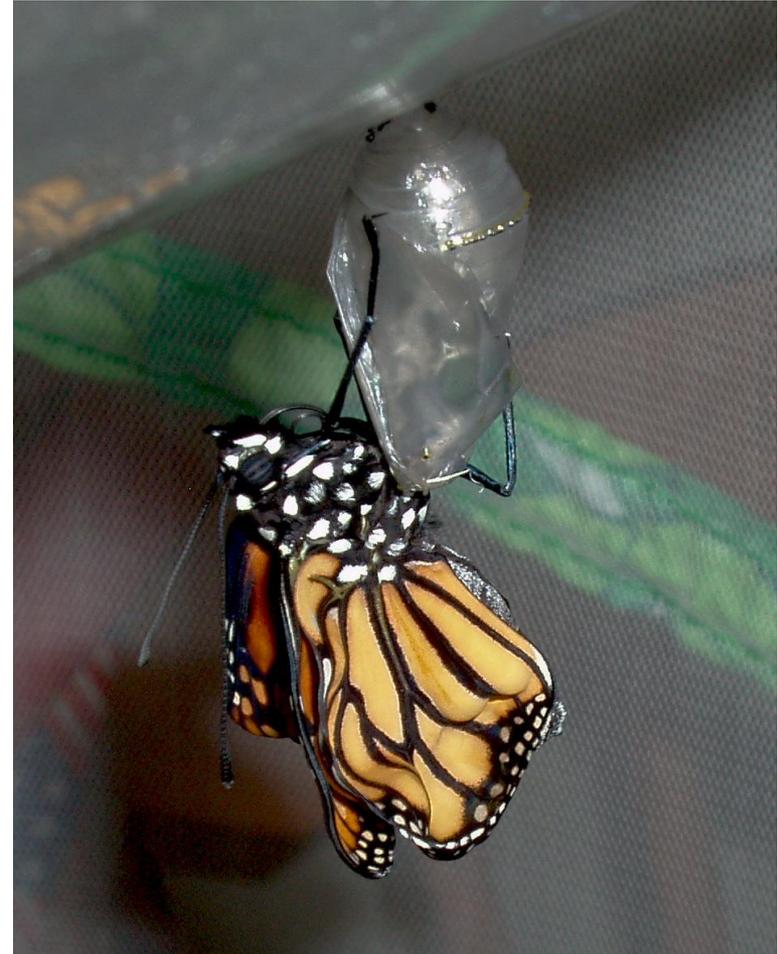
- LA CRISIS ES EL MOMENTO EN EL QUE “TODO ESTA EN PELIGRO”



Hemos tenido que ...

- Replantear nuestro tiempo para realizar nuestras actividades.
- Reorganizar los espacios laborales, familiares, de descanso, etc.
- Usar e incorporar a nuestra vida formas diferentes como las redes sociales y plataformas

**CAMBIO Y
ADAPTACIÓN**





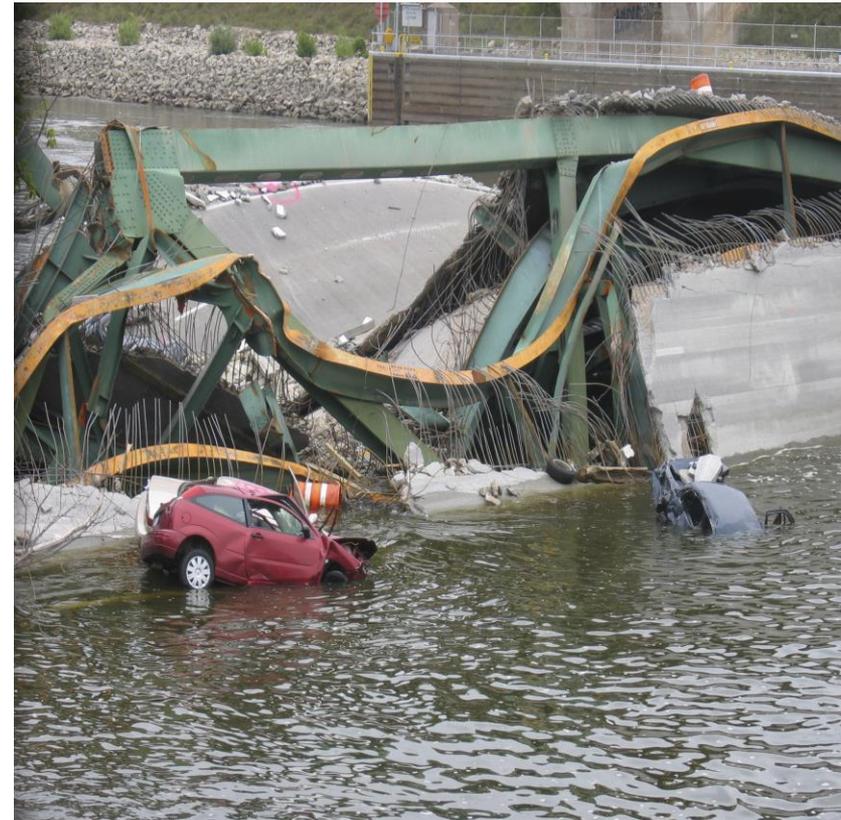
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

DIFICULTADES PARA EL CAMBIO

- 1 Resistencia al cambio (mecanismos psicológicos de defensa)
- 2 Limitaciones (escasas habilidades o destrezas) de nuestra propia estructura
- 3 Compromiso conmigo mismo en relación a mi bienestar
- 4 Expectativas poco realistas
- 5 Plan de acción inexistente o exigente, rígido.



EJERCICIO: MOMENTO DE REFLEXION ESCRITA

- EJERCICIO DE RESPIRACION
- TOMA DE CONCIENCIA: IDENTIFICA EN CUAL DIFICULTAD AUN TE ENCUENTRAS
 - 1 Resistencia al cambio (mecanismos psicológicos de defensa)
 - 2 Limitaciones (escasas habilidades o destrezas) de nuestra propia estructura
 - 3 Compromiso conmigo mismo en relación a mi bienestar
 - 4 Expectativas poco realistas
 - 5 Plan de acción inexistente o exigente, rígido.
- ESCRIBE: DESCRIBE CON DETALLES COMO ESTE OBSTACULO LIMITA TU CAMBIO DE MEJORA PARA TI



Camino al CAMBIO: Modelo ADKAR como transitar del estado presente al futuro.

- **CONCIENCIA:** necesidad del cambio
- **DESEO:** de participar y apoyar el cambio
- **CONOCIMIENTO:** sobre cómo actuar
- **HABILIDADES:** a implementar y que comportamiento necesito
- **REFORZAMIENTO:** acciones para sostener el cambio



EJERCICIO: MOMENTO DE REFLEXION ESCRITA

- EJERCICIO DE RESPIRACION
- TOMA DE CONCIENCIA: sobre tu bienestar integral en que etapa te encuentras
- 1 CONCIENCIA: necesidad del cambio
- 2 DESEO: de participar y apoyar el cambio
- 3 CONOCIMIENTO: sobre cómo actuar
- 4 HABILIDADES: a implementar y que comportamiento necesito
- 5 REFORZAMIENTO: acciones para sostener el cambio
- ESCRIBE: IDENTIFICA EN QUE ETAPA TE ENCUENTRAS Y ESCRIBE POR QUE MOTIVOS/RAZONES/CIRCUNSTANCIAS ESTAS UBICADA(O) EN ESA ETAPA.

"La vida es como
andar en bicicleta.
Para tener equilibrio,
debes mantenerte
en movimiento."

~ALBERT EINSTEIN~



EL BIENESTAR SE PRACTICA



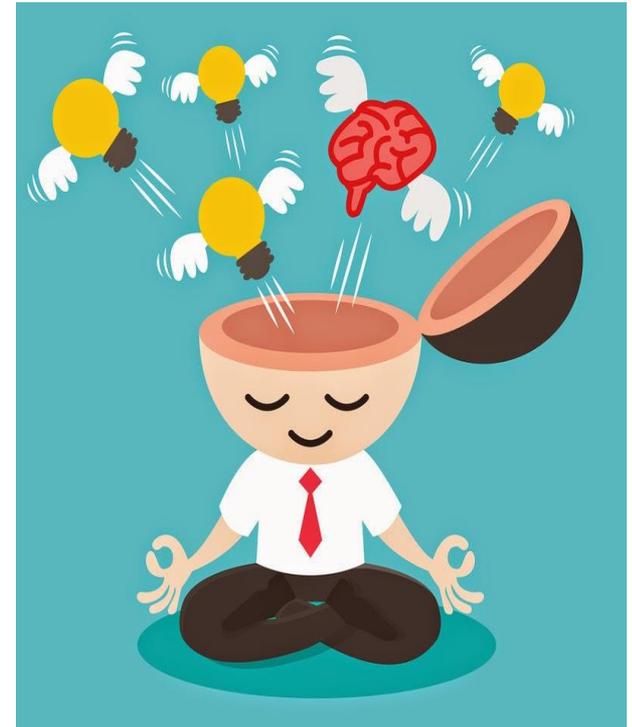
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

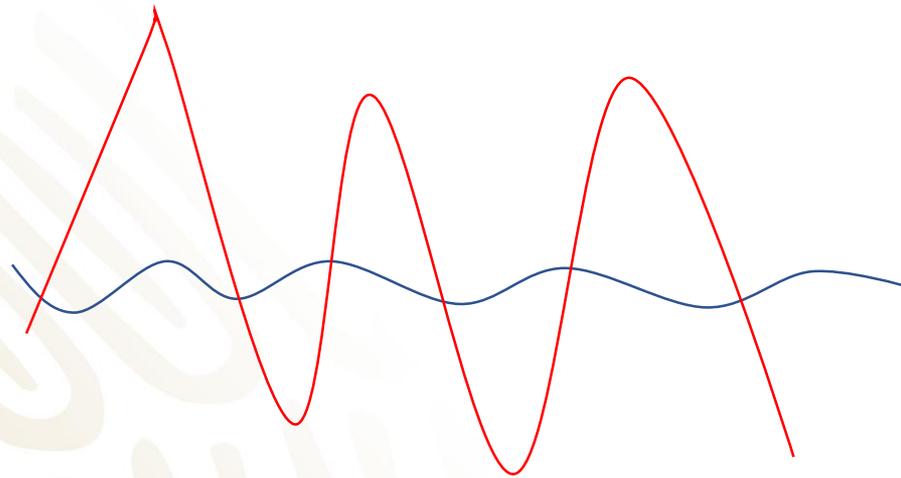
SALUD MENTAL (OMS)

- «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».
- Está relacionada con:
- **Promoción del bienestar**
- **Prevención de trastornos mentales**
- **Tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.**



LA ESTABILIDAD de la salud mental y emocional: ES ADAPTACION

EVENTOS (EXPERIENCIAS) DETONANTES DE ESTRES



NUESTRO EQUILIBRIO ESTA EN
MOVIMIENTO PARA SU ADAPTACIÓN

AUTOCUIDADO: PRACTICAS SALUDABLES PARA FAVORECER LA ARMONIA

Tu salud mental esta relacionada con tu estilo de vida (OMS) 1986



Dime en el CHAT. Que actividad de tu vida diaria te genera bienestar



¿CÓMO ES MI ESTILO DE VIDA?

Cuerpo: actividad física (yoga, deporte, caminar), alimentación equilibrada (grasas y azúcares), dormir antes de las 12 noche.

Mente: percepciones, auto concepto, creencias ante la vida

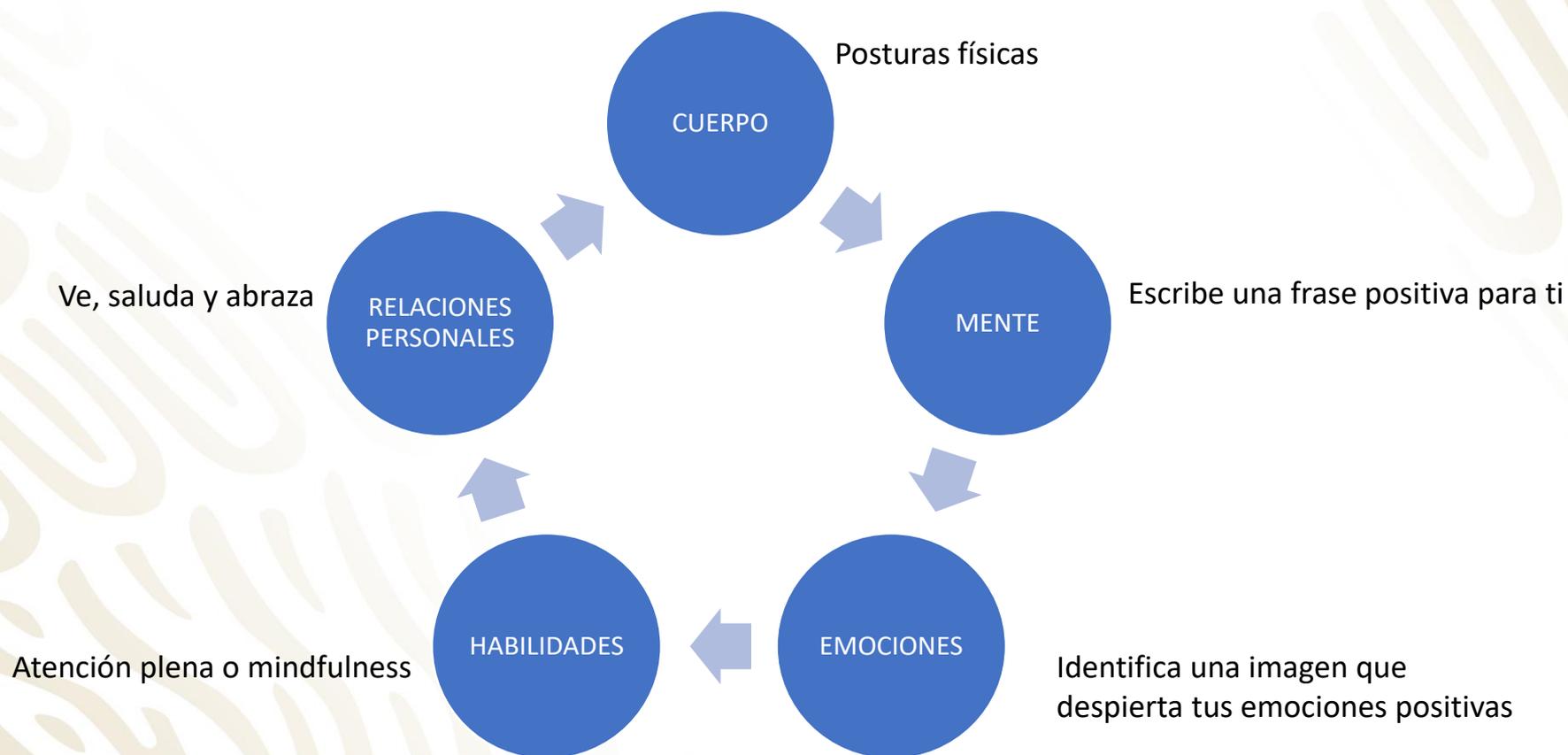
Emociones: manejo emocional, resiliencia, inteligencia emocional

Habilidades: socioemocionales (comunicación asertiva, decisiones, etc.)

Relaciones personales: conecta con los demás (soledad) amistades y familia

Con lo que SOY y con algo más...

Ejercicio: escribe y practiquemos



AUTO CUIDADO a beneficio de mi salud mental:



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

- Revisa tu conexión entre la mente, el comportamiento y el cuerpo.
- Necesaria salud física y emocional para prevenir las alteraciones mentales (depresión, ansiedad, abuso de drogas y adicciones)
- Actividad física previene salud mental y la salud mental genera salud física.

 *"Mens sana in corpore sano"*

Cita completa:

"Orandum est ut sit mens s̄ana in corpore s̄anō"

Falsamente atribuida a Hipócrates. Frase de Juvenal, *Sátiras* (Sátira X, 356)



Competencias emocionales: fomentan la SALUD MENTAL

- Manejo de las emociones propias y ajenas
- Gestión emocional
- Toma de decisiones
- Autoconocimiento y Autoestima
- Control de impulsos
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Pensamiento creativo y crítico



¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

- «**Estado psicológico complejo** e implica tres componentes:

Experiencia subjetiva

Respuesta fisiológica

Respuesta de comportamiento o expresiva» (Hockenbury & Hockenbury, 2007)





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

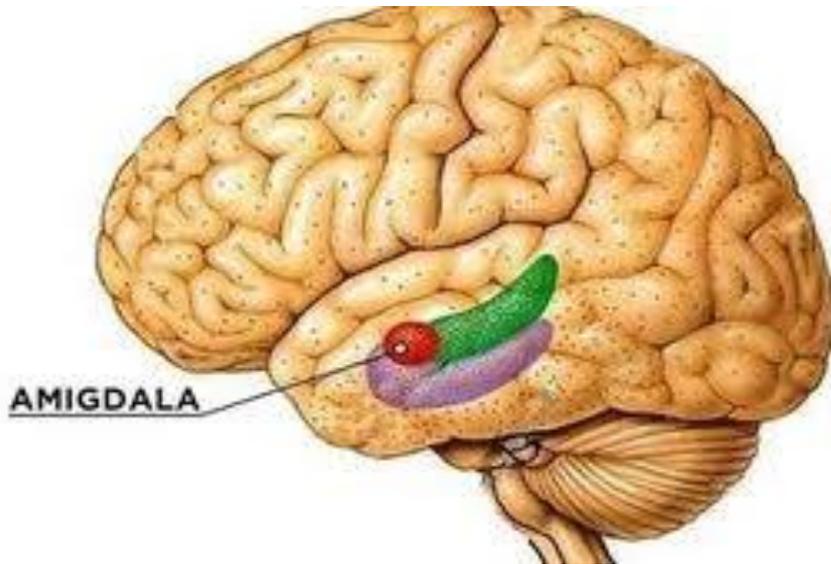


IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

- Actualidad el rol de las emociones como **reguladoras** y **determinantes del comportamiento**
- Cumple con múltiples funciones: **motivadora** de la conducta social, **adaptativa** y de **supervivencia**.
- De manera que **cada una tiene un significado, un valor y una utilidad**, que ayuda al individuo a prepararse y responder.



ESTRÉS, ANSIEDAD, MIEDO, ENOJO EN EXCESO EN EL CEREBRO (cortisol excesivo)



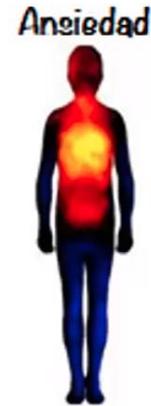
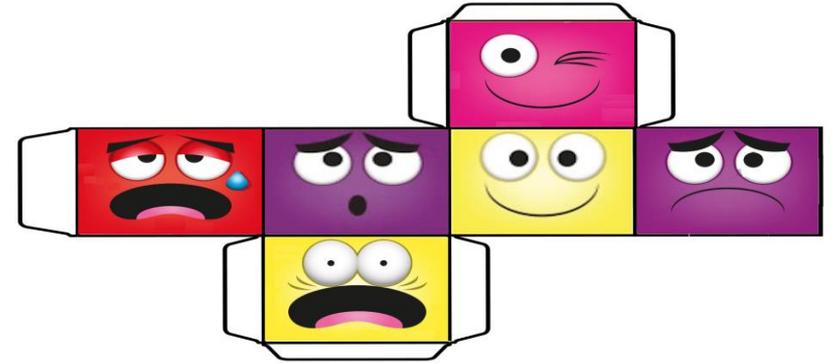
SOBRE ESTIMULADA O HIPERACTIVA

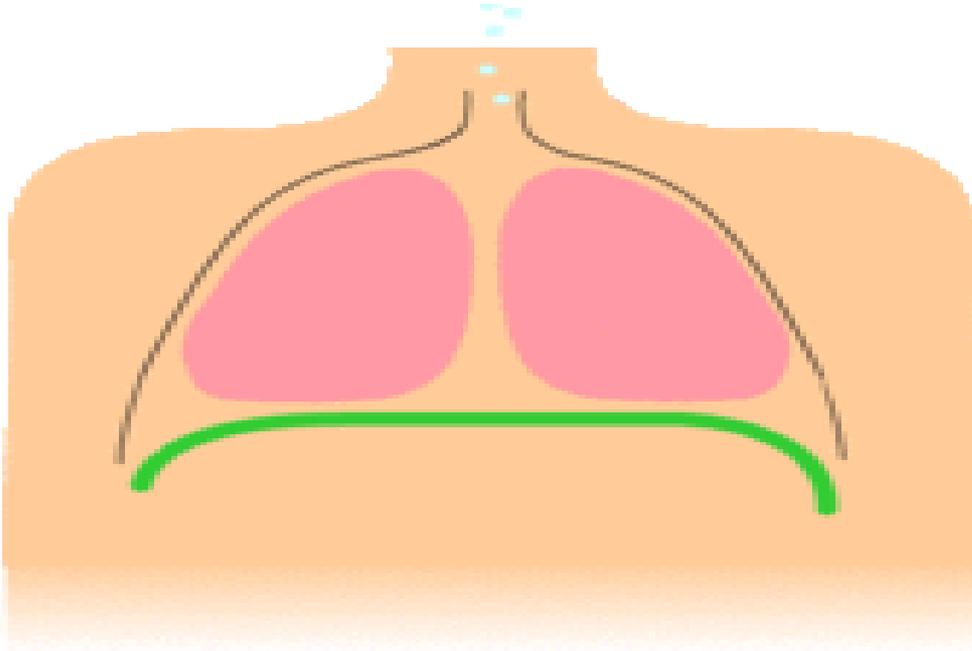
cuando esta así: solo **REACCIONAS Y NO RESPONDES**



EMOCIONES: ESTRES, ENOJO, MIEDO, ALEGRIA...

1 GENERAN CAMBIOS FISIOLÓGICOS
Las EMOCIONES se sienten en el cuerpo
Esto nos MOTIVA atender al cuerpo





Momento para
ejercitarnos

• **RESPIRACIONES
CONCIENTES**

Distorsiones cognitivas que alteran nuestras emociones

1. adelantar conclusiones
2. Catastrofismo
3. Comparación
4. Descalificación de lo positivo
5. Razonamiento emocional
6. Construcción de la valía personal en base a opiniones externas
7. Adivinación
9. Etiquetado
10. Magnificación
11. Leer la mente
12. Minimización
13. Sobre generalización
14. Perfeccionismo
15. Personalización
16. Abstracción selectiva
17. Afirmaciones con “debería”

MENTE-CEREBRO: EL PODER DE LAS PALABRAS PARA EL AUTOCUIDADO

- **NO PUEDO, ESTOY MAL: pensamiento catastrofista**
- La frase autolimitante DEL SER HUMANO

Al cerebro le importa en que crees:

El cerebro depende de la mente (lo que piensas)

La Mente depende de patrones aprendidos emocionales

Crear y crear nuevos significados para desarrollar al cerebro y nuevas conexiones sinápticas

El cerebro repite patrones saludables o enfermos, reproduce lo que conoce.



Las palabras
sí importan.



EJERCICIO: MOMENTO DE ESCRITURA TERAPEUTICA

- EJERCICIO DE RESPIRACION
- ESCRIBIR:
 - 1 Identifica 5 ideas o pensamiento positivos del día de ayer a hoy
 - 2 Identifica 5 días o pensamiento negativos del día de ayer a hoy
 - 3 preguntas estratégicas

MINDFULNESS o Atención plena para vivir el aquí y ahora

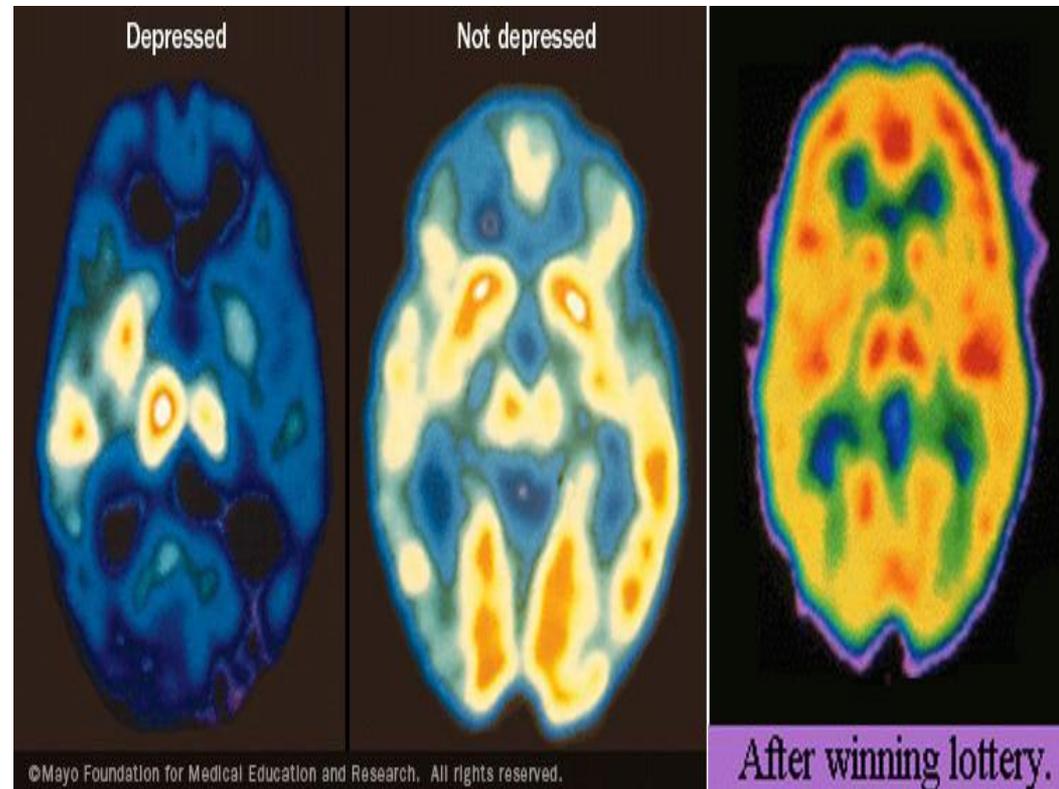
BENEFICIOS

- **A NIVEL FISICO:**

1. Se potencia el sistema inmunitario (anticuerpos; reduce cortisol)
2. Produce vitalidad y relajación

- **A NIVEL MENTAL:**

3. Permite captar a la realidad de forma diferente
4. Genera concentración
5. Calma, serenidad, paz y claridad.



- **A NIVEL EMOCIONAL:**

6. Con calma somos más empáticos
7. Restablece el equilibrio emocional
8. Favorece los estados de ánimo positivos
9. Capacidad de hacer frente a emociones y situaciones negativas

- **A NIVEL RELACIONAL:**

10. Facilita el autoconocimiento a través de la comprensión de la propia experiencia
13. Fomentar una actitud de respeto y amor por ti y hacia todos los seres
- 14.- Favorece las relaciones positivas: por la empatía incrementada y el equilibrio emocional.



EJERCICIO: MOMENTO MEDITAR

- REVISA TU POSTURA
- TOMA DE CONCIENCIA DE TU RESPIRACION
- MANTEN OJOS ABIERTOS
- IMAGINA TU CORAZON
- IMAGINA QUE TE SONRIE
- MANTEN UN RITMO EN TU RESPIRACION (ASPIRA EN 5 Y EXALA EN 5)
E IMAGINA A TU CORAZON
- AHORA TRAE A TUS RECUERDOS UN MOMENTO FELIZ, ALEGRE, DE SATISFACCION EN TU VIDA, COMO SIENTES ESA EMOCION EN TU CUERPO RECUERDA LAS SENSACIONES CORPORALES, MIENTRAS VES A TU CORAZON SONRIENDO Y MANTENIENDO UN RITMO DE RESPIRACION..



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

CENTROS DE INTEGRACION JUVENIL CUERNAVACA

Calle Centenario No. 206, Col.
Carolina

777 317 17 77 ext. 11
cijcuernavaca@cij.gob.mx

www.gob.mx/salud/cij
55 45 55 12 12

*Síguenos en nuestras
redes*



Para Divertirte



NO necesitas Drogas