



Salud Mental:

Estrategias prácticas para manejar nuestras
emociones en nuestro día a día

Dalia Pimentel, PsyD

Descripción General

1. Entendiendo la Salud Mental
 - a. Definición de Salud Mental
 - b. Relación entre los Pensamientos, comportamientos y emociones
 - c. Entendiendo el Sistema Nervioso
 - d. Ejercicio Imaginario para Identificar Síntomas
 - e. Trastornos Mentales Comunes
2. Promoviendo la Salud Mental
 - a. Estrategias para Manejar Mejor el Estrés
 - b. Opciones de Estilo de Vida Saludables
 - c. Establecer Límites
3. Recursos y Apoyo
 - a. Ayuda Profesional
 - b. Recursos Comunitarios
 - c. Líneas de crisis y de ayuda
 - d. Grupos de Apoyo

Objetivos

Que sepan identificar los síntomas de la ansiedad y la depresión

Que sepan estrategias que pueden usar para mejorar los síntomas de ansiedad y depresión

Que puedan identificar la importancia de la salud mental en nuestra salud en general

Que sepan la importancia del sistema nervioso en nuestra salud mental y física

¿Qué es la salud mental?

- La Administración de Abuso de Substancias y Servicios de Salud Mental (SAMHSA por sus siglas en ingles), define la salud mental como:
 - Nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
 - Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.
 - También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones.
- Es importante cuidar y atender tu salud mental ya que el descuidarla, puede afectar tu funcionamiento, tu salud médica y tus relaciones.

(SAMHSA, 2023)

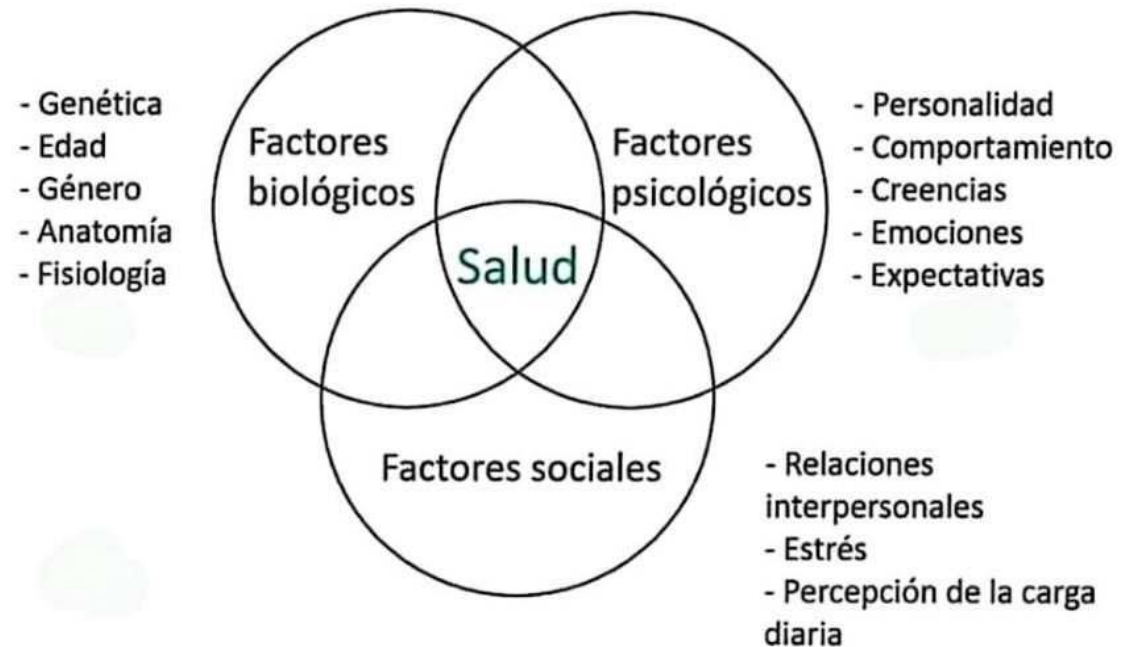


Modelo Biopsicosocial de la Salud

- La salud y la enfermedad son el resultado de la interacción de múltiples factores y no se pueden explicar únicamente desde una dimensión.

(Engel, 1977)

Modelo biopsicosocial



Salud Mental



Las enfermedades de salud mental van de leves a graves y afectan el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento.



Son multifactoriales:

Las afectan factores biológicos (genes, química del cerebro)

Factores ambientales (experiencias de vida, traumas, abusos, estrés, nuestras creencias y nuestros comportamientos)

Historia familiar de problemas de salud mental



Dependiendo de la intensidad de los síntomas, los pacientes pueden aprender a manejarlos con herramientas prácticas, pero para los síntomas más severos, es importante buscar ayuda profesional.

(SAHMSA, 2023)

Cómo Identificar Síntomas

¿Estás durmiendo muy poco o demasiado?

¿Estás comiendo muy poco o demasiado?

¿Te cuesta pararte de la cama, bañarte y estas descuidando tu persona?

¿No tienes la capacidad de realizar tus tareas diarias, como cuidar a tus hijos, ir a trabajar o ir a la escuela?

¿Te estás alejando de las personas o actividades que antes te interesaban?

¿Tienes poca o nada de energía, y tus intereses ya no te producen placer?

¿Estás más sensible y crees que nada tiene sentido?

¿Tienes dolores o malestares que no tienen una explicación médica/física?

¿Te sientes sin esperanza o impotente?

Cómo Identificar Síntomas

¿Estás fumando, bebiendo o consumiendo drogas como una forma de evadir tus emociones?

¿Te sientes confundido, olvidadizo, nervioso, enojado, molesto, preocupado o temeroso con más frecuencia?

¿Te peleas o gritas con familiares y amigos con más frecuencia?

¿Tienes cambios de ánimo con más frecuencia que causan problemas en tus relaciones?

¿Tienes pensamientos negativos o recuerdos indeseados que no puedes sacar de la mente?

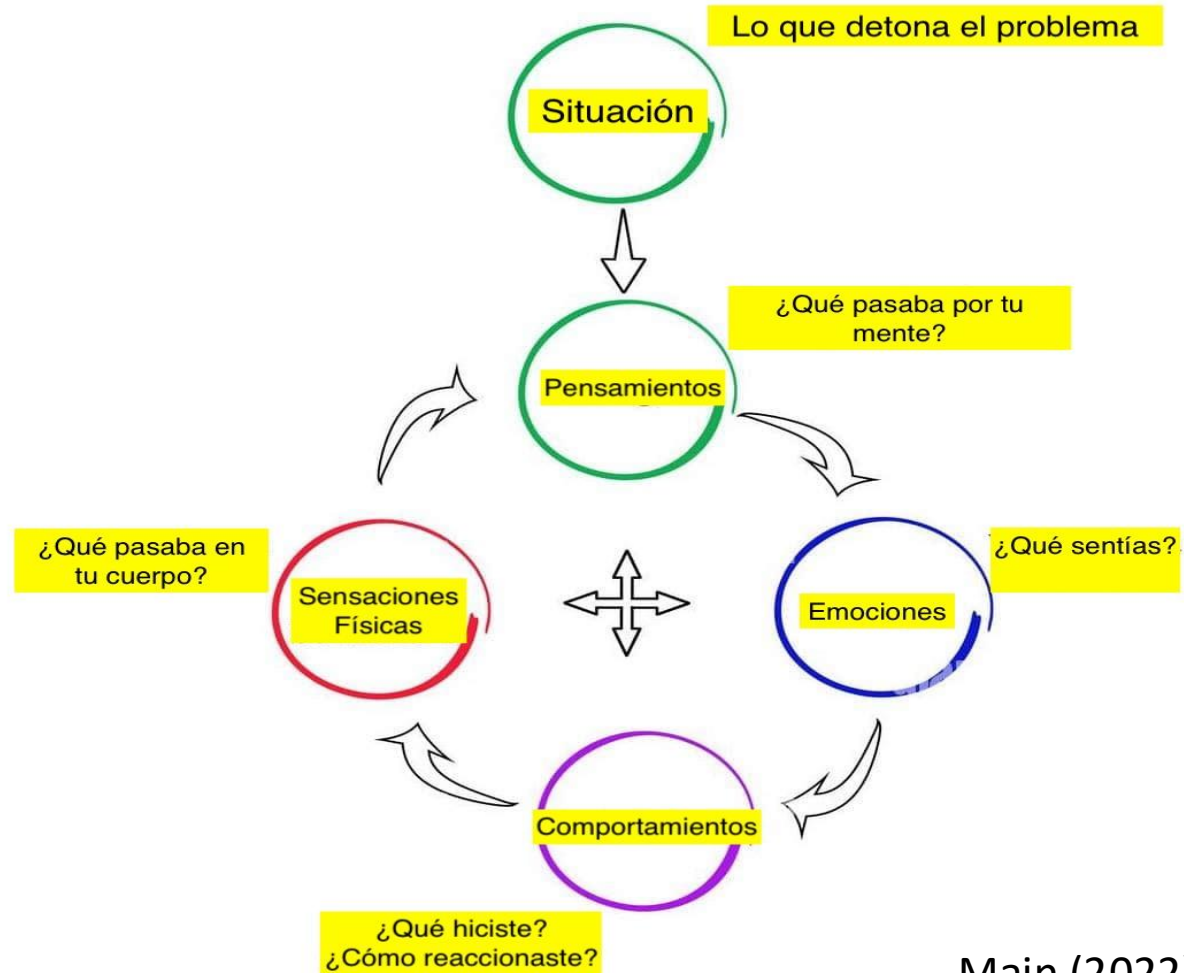
¿Escuchas voces o crees en cosas que no son ciertas?

¿Estás pensando en hacerte daño o en hacerle daño a alguien más?

(SAHMSA, 2023)

La relación entre pensamientos, emociones, comportamientos y reacciones físicas

Modelo Cognitivo Conductual



Main (2022)

Actividad: Ejercicio Imaginario



Imagínese que está usted perdido en un callejón, en una parte de la ciudad que no conoce y está tratando de buscar la salida.

¿Cuáles son sus reacciones físicas? ¿Qué siente en su cuerpo?

¿Cuáles son sus emociones?

¿En que está pensando?



Ahora imagine que ya salió del callejón y ya llegó a su casa.

¿Cómo se siente ahora?

¿Qué ha cambiado en su cuerpo?

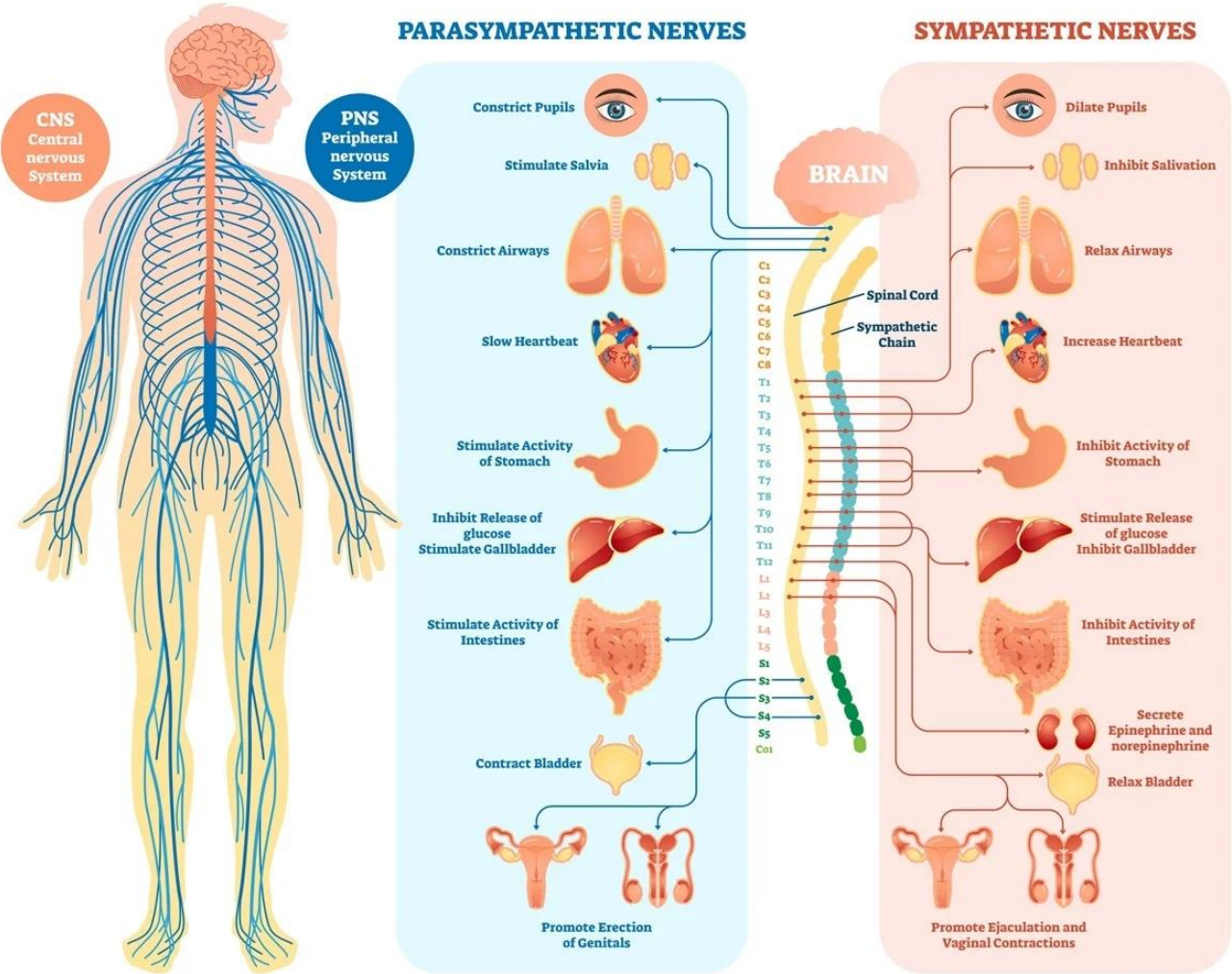
Respuesta de Lucha o Huida



Crédito: Sánchez, 2019

HUMAN NERVOUS SYSTEM

El Sistema Nervioso: Su papel en las emociones, pensamientos y reacciones físicas



Credito: VectorMine / Shutterstock.com

Factores de Riesgo

- Los factores de riesgo que pueden sensibilizar al sistema nervioso y que aumentan la posibilidad de generar enfermedades mentales:
 - Eventos estresantes o traumáticos
 - Historial de abusos, traumas y carencias en la niñez
 - Inseguridad de vivienda y comida
 - Pérdidas de algún ser querido
 - Estrés laboral
 - Problemas en las relaciones
 - Enfermedades mentales o médicas de seres queridos
 - Cualquier otra situación que te haga sentir inestable, inseguro o en peligro (inclusive tener un patrón de pensamientos negativo)



Estrés Laboral

- El trabajo nos ayuda, no solo en la parte económica, si no también nos da satisfacción, nos hace sentir útiles, y nos provee con estímulos y recompensas sociales, sin embargo, también puede ser una fuente de estrés y emocional.
 - Preocupaciones sobre proyectos, sentirse tratado injustamente por un supervisor o compañero, o aceptar más de lo que usted puede manejar con la esperanza de recibir una promoción o por querer ayudar, o por tener dificultades para establecer límites.
 - Despidos y reestructuraciones pueden afectar la percepción de seguridad
 - Sacrificar otras áreas de su vida importantes por el trabajo puede afectar sus relaciones personales
- Hay estudios que indican que tan solo el rumor del cierre de una planta puede causar cambios en la presión arterial y en el pulso
- Los accidentes laborales tienden a aumentar cuando los trabajos reducen de personal

(Weiss & Molitor, 2010)

+

•

○

El Cuerpo Reacciona

- El estrés puede causar hábitos poco saludables de alimentación y a no hacer suficiente ejercicio, lo cual va a afectar nuestra salud física y mental como obesidad, presión alta, colesterol, ansiedad y depresión
- Pérdida de energía mental:
 - El estrés puede causar cansancio emocional y actitudes negativas o cínicas
- Obreros y trabajadores manuales
 - Debido a que ejercen poco control en su ambiente laboral, tienen más riesgo de enfermedades cardiovasculares que aquellos que trabajan en una oficina
 - Trabajar largas horas y tener sueldos muy bajos también puede generar problemas cardiovasculares y emocionales.

(Weiss & Molitor, 2010)

Cómo manejar el estrés laboral:

- Tome descansos
 - 10 minutos de descanso puede ayudar a “resetear” su estado emocional
 - Tome una camínate
 - Salga a tomar aire
 - Respire
 - Tenga una interacción social con alguien s
- Alejese de la situación
- Establezca estándares razonables
 - Le dice que si a todo y no sabe decir que no?
 - Se siente responsable sobre todo lo que pasa en el trabajo y se atribuye responsabilidades que no le corresponden
 - Establesca limites
 - No espere perfeccion
 - Las personas que son perfeccionistas e inflexibles, tienden a tener mayores niveles de estrés, ansiedad y depresion
- Aclare la descripción de su puesto

(Weiss & Molitor, 2010)



La importancia de
nuestras identidades

¿Quién eres?

Identidades

- Aparte de ser un trabajador, ¿Qué otras identidades tienes?
 - Papá, hermando, hijo, amigo, bailador, pescador, corredor, alguien que le gusta leer.
 - ¿Qué hobbies o intereses tienes y has dejado de hacer?
 - ¿Te has olvidado de nutrir tus otras identidades?

Enfermedades Mentales Comunes

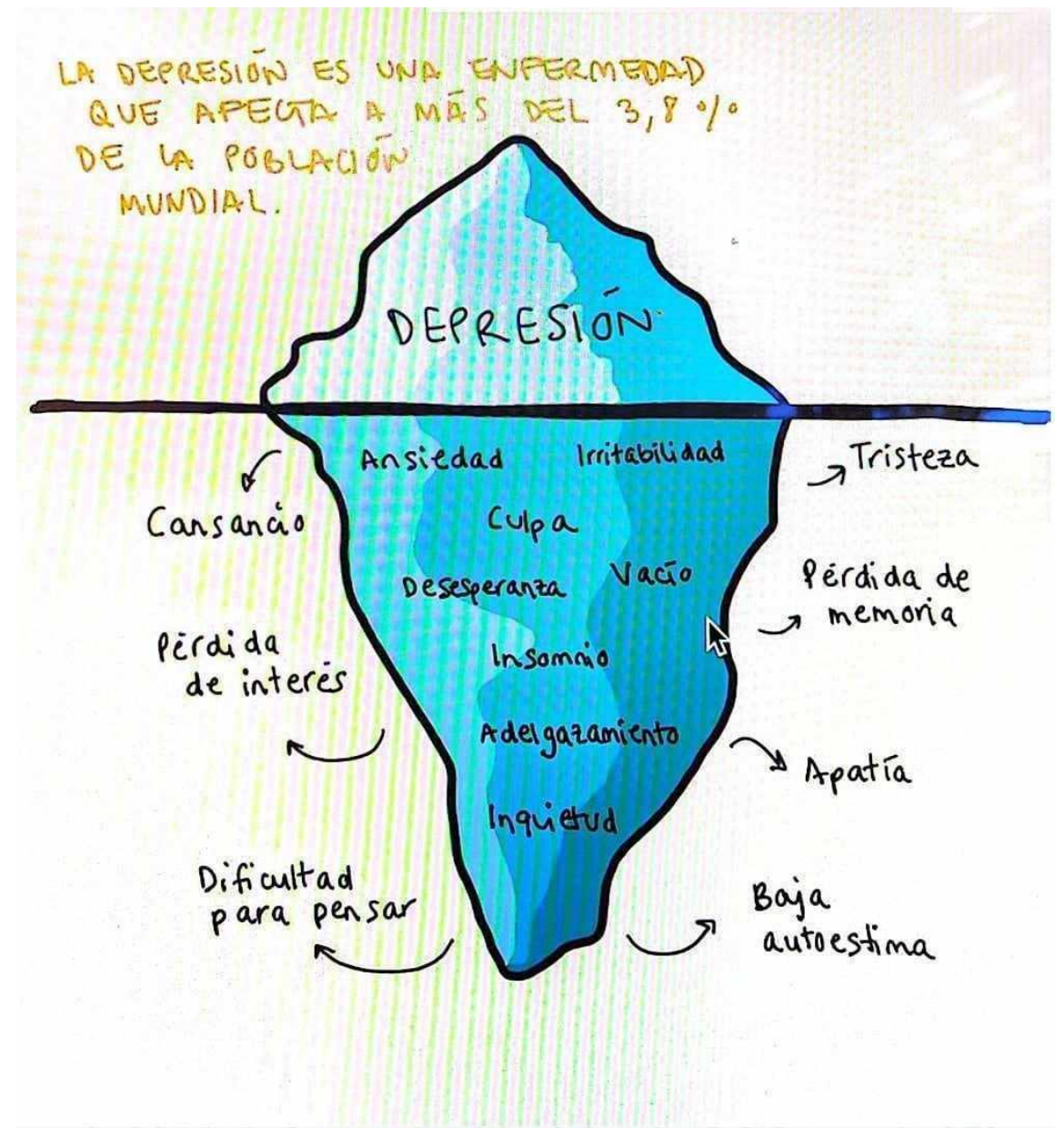
- Trastornos de la ansiedad:
 - Se caracterizan por tener miedos y preocupaciones excesivos que causan cambios en los comportamientos y en el funcionamiento de las personas.
 - Incluye: Ansiedad Generalizada (preocupaciones excesivas), Trastorno de Pánico (se caracteriza por tener ataques de pánico), Trastorno de Ansiedad por la Separación (miedo al separarte de las personas con quienes tienes un fuerte apego)
 - El tratamiento psicológico, y el medicamento cuando el problema es severo son tratamientos efectivos.
- Trastornos de la Depresión
 - No es solo estar triste, o los cambios de humor normales en nuestro día a día
 - La depresión te puede hacer sentir triste, irritable, vacía, sentir una pérdida del interés y la inhabilidad de sentir placer
 - Otros síntomas pueden incluir no poder concentrarte, sentirte excesivamente culpable o sentir que no vales nada, desesperanza sobre el futuro, pensamientos sobre querer morir o querer suicidarte, problemas para dormir, cambios en el apetito y en tu peso, sentirte cansada todo el tiempo o con poca energía
 - La gente con depresión tiene un riesgo más alto de suicidio
- El tratamiento psicológico, y el medicamento cuando el problema es severo son tratamientos efectivos.

(American Psychiatric Association, 2022)

El Iceberg de la Ansiedad



El "Iceberg" de la Depresión

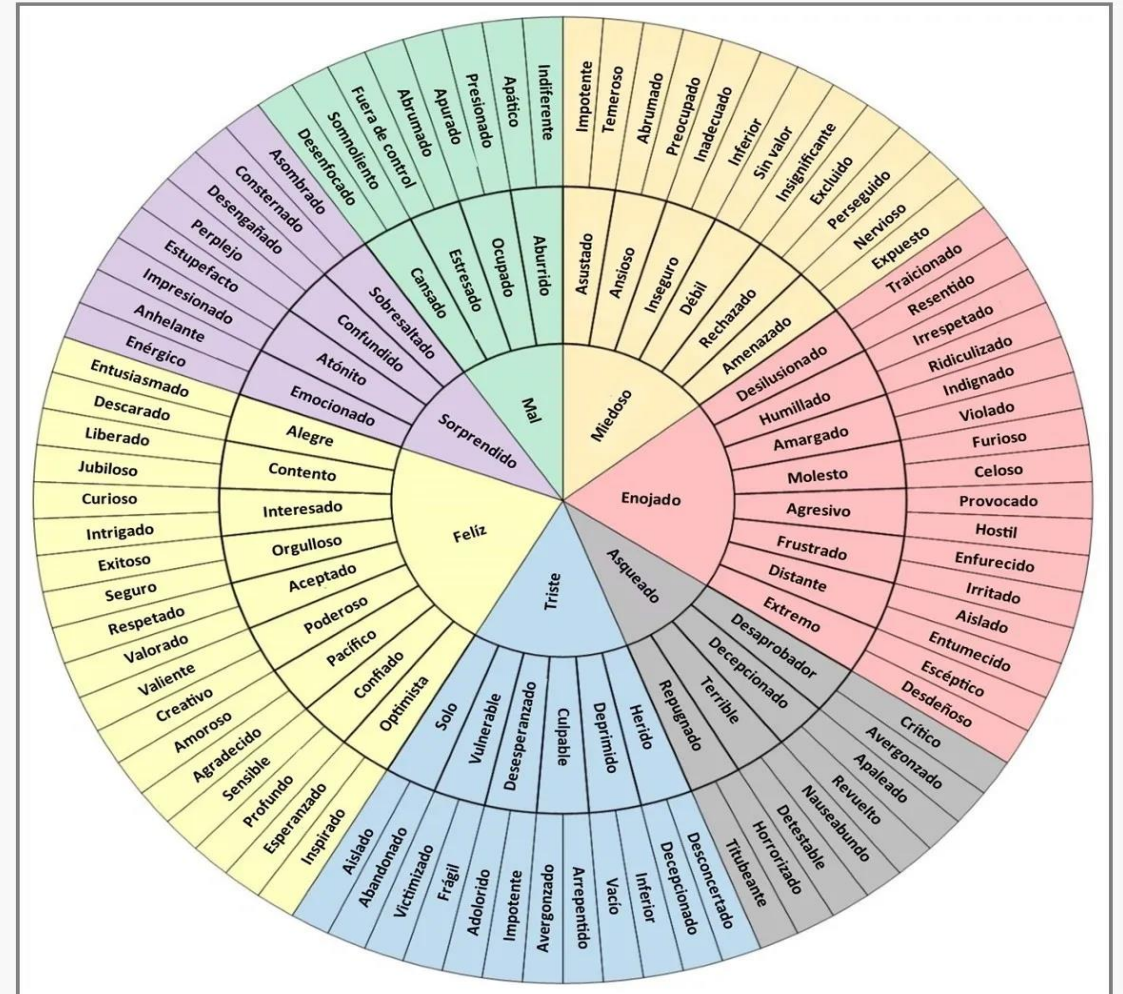


LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

Ayúdate a ti mismo y a otros a identificar sus emociones

Las emociones existen por algo.
Todas son humanas y necesarias en
nuestra vida.

Pero queremos tener un rango de
emociones, y no quedarnos en una
en particular



¿Que podemos
hacer para
manejar el
estrés?

Activación de la Conducta

Dopamina

Serotonina

Respiración Pausada

Relajación Muscular Progresiva

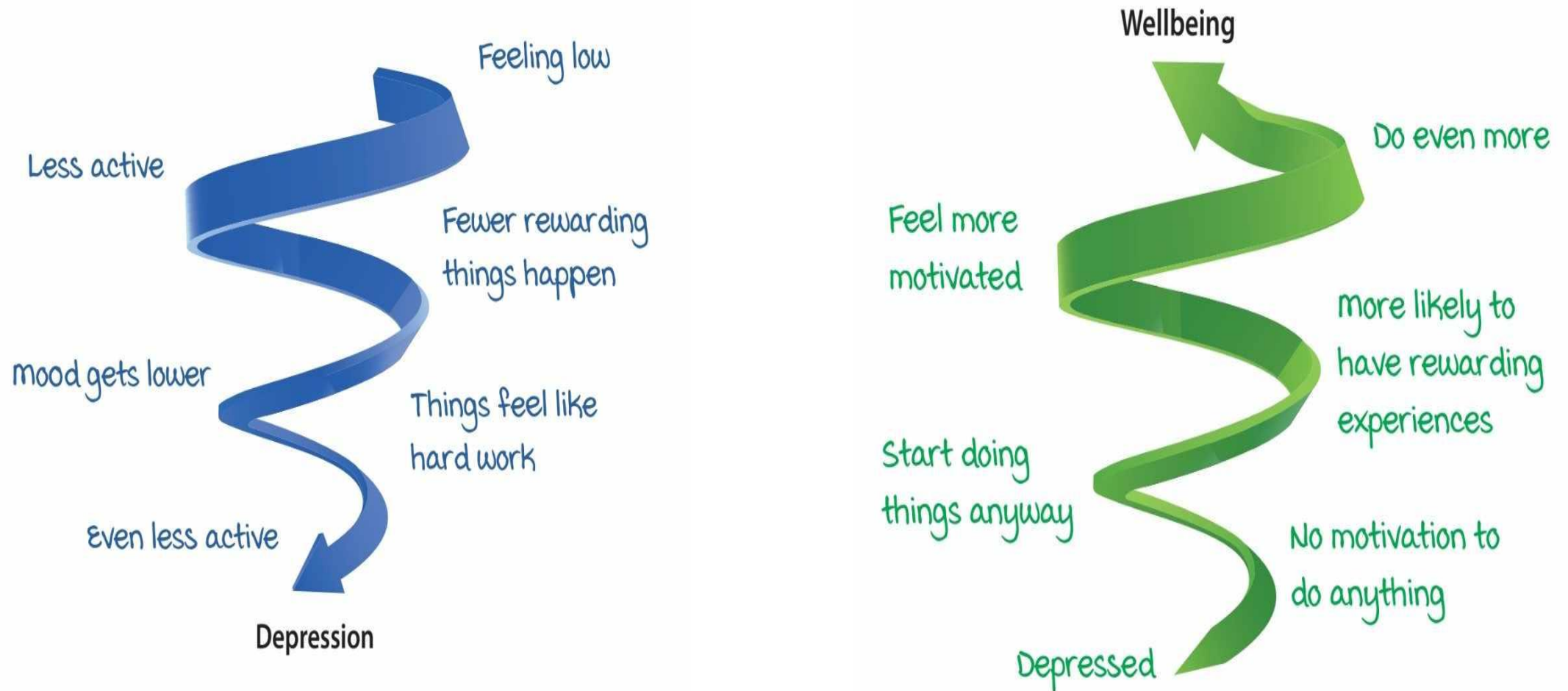
Técnicas de Anclaje

Cuestionar nuestros pensamiento negativos

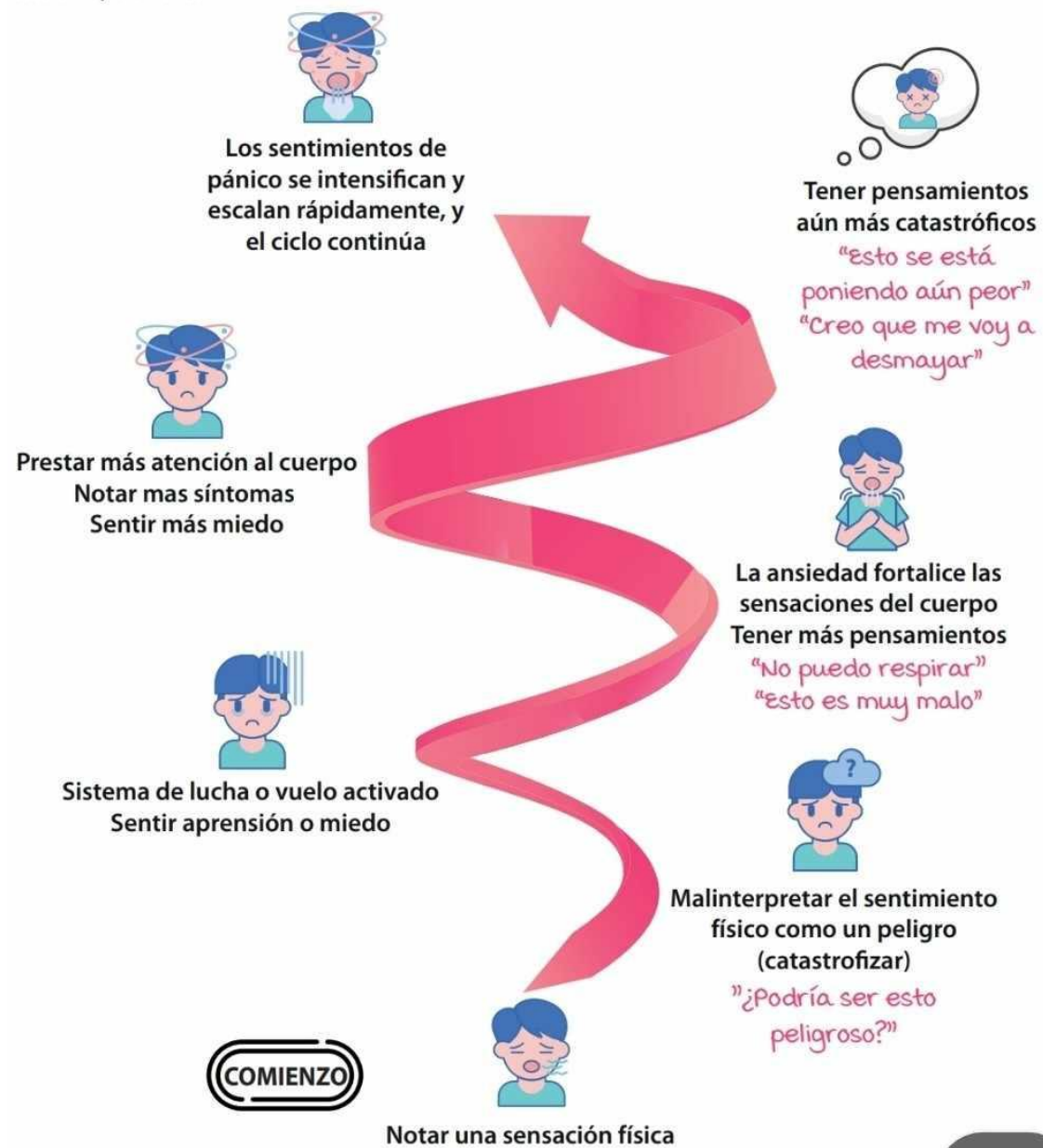
Gratitud

Establece límites, aprende a pedir ayuda y a decir que "no"

Activación de la Conducta



La Importancia de la Respiración



Cuestiona tus Distorsiones Cognitivas

Las distorsiones cognitivas son pensamientos erróneos basados en nuestras creencias previas sobre nosotros mismos, el mundo y los demás, lo que lleva a mal interpretar la realidad y pueden causar daño psicológico (Rnic, Dozois & Martin, 2016).

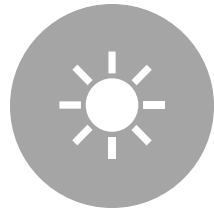
Para manejar mejor estos pensamientos puedes cuestionar tus pensamientos preguntándote:

- ¿Es posible que esté malinterpretando esta situación?
- ¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho?
- ¿Este pensamiento es 100% verdadero?

Produce más Serotonina



HACIENDO EJERCICIO



TOMANDO SOL



YENDO A TERAPIA



HABLANDO SOBRE TUS
EMOCIONES/ESCRIBIENDO



COMIENDO UNA DIETA
RICA EN TRIPTÓFANO



(YOUNG, 2007)

Produce más Dopamina





Ejercicio de Relajación

Recursos

Directorio para encontrar servicios mentales

•<https://www.psychologytoday.com>

Desansiedad: Canal con recursos para manejar la ansiedad

•<https://www.youtube.com/@desansiedad>

Explicación sobre la ansiedad

•<https://www.youtube.com/watch?v=GWxwpWVNclg&t=64s>

Fanny Psiquiatra: Canal sobre psiquiatría y medicamentos psiquiátricos

•<https://www.youtube.com/@FannyPsiquiatra>

La Alianza Nacional Sobre Salud Mental (NAMI)

•Contiene grupos de apoyos para personas que tienen problemas de salud mental y para los familiares, con recursos en español
•<https://www.nami.org/>

Administración de Servicios de Abuso de Substancias y Salud Mental (SAMHSA): Mas información sobre salud mental

•<https://www.samhsa.gov/>

Recursos

- Para prevenir el suicidio
 - <https://www.suicideispreventable.org/>
 - <https://988lifeline.org/>
 - <https://up2sd.org/>
 - Línea de crisis: (888) 724-7240
- Página con artículos cortos y fácil de leer sobre salud mental
 - <https://psicologíaymente.com/>
- Libros
 - “¿Por qué nadie me lo dijo antes?” De Julie Smith, Phd
 - “El Libro que tu Cerebro no Quiere Leer: Cómo reeducar el cerebro para ser más feliz y vivir en plenitud” de David del Rosario, Phd
 - “Los Cuatro Acuerdos: un libro de sabiduría Tolteca” de Don Miguel Ruiz

Recursos

- Clínica de salud mental Neighborhood Healthcare en el Condado de San Diego
 - <https://www.nhcare.org/>
- Podcast sobre salud mental:
 - Dirigido a las mujeres: <https://somosestupendas.com/podcast-psicologia/>
 - <https://entiendetumente.info/blog/>
 - <https://open.spotify.com/show/1TDJJoHWEq7Nbh3yEBOJOj>
 - <https://open.spotify.com/show/7yxNkZufSfzCSfFIBEkStf>
- Relajación Muscular Progresiva de Jacobson
 - https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM&t=127s
- Relajación Guiada
 - <https://www.youtube.com/watch?v=X-kPp66s49A>
- Yoga Con Adrienne: Canal de Yoga
 - <https://www.youtube.com/c/YogaconAdrieneenEspa%C3%B1ol>

Bibliografía

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). *¿Qué es la salud mental?* (2023). <https://www.samhsa.gov/behavioral-health-equity/hispanic-latino#:~:text=Behavioral%20Health%20Concerns-,Behavioral%20Health%20Concerns,and%20unmet%20treatment%20needs%2015%25>
- Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*. (1977) Apr 8;196(4286):129-36. doi: 10.1126/science.847460. PMID: 847460.
- Main, P (2022, December 02). Cognitive Behavior Theory. Retrieved from <https://www.structural-learning.com/post/cognitive-behavior-theory>
- Sanchez, O. (2019, October 1). *El hueso, no la adrenalina, impulsa la respuesta de lucha o huida*. *Terapia Fascial*. <https://terapiafascial.es/el-hueso-no-la-adrenalina-impulsa-la-respuesta-de-lucha-o-huida/>
- Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive Distortions, Humor Styles, and Depression. *Europe's journal of psychology*, 12(3), 348–362. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118>
- Young S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*, 32(6), 394–399.
- Mental Health America. (2024,). *What is dopamine?* <https://mhanational.org/what-dopamine>
- Team CBT Mexico. (2022). *La rueda de las emociones*. <https://team-cbtmexico.com/f/la-rueda-de-las-emociones>
- Weiss, S., & Molitor, N. (2010). *Salud Mental/Corporal: Estrés en el trabajo*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/estres-trabajo>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>