

¿Te interesa la Psicología?

En **Arke** te acompañamos.

Especialistas en el Grado en Psicología.



Estudia el Grado en Psicología en Zaragoza

Accede desde cualquier bachillerato y sin nota de corte

¡Haz realidad tu vocación!

Arke Escuela universitaria especializada en el Grado en Psicología

(Plan de estudios UNED)



Prácticas de capacitación profesional:

Proyecto

**Mejor con
psicología**

Intervención Psicoterapéutica

Estudio de Casos Clínicos



Metodología práctica y participativa

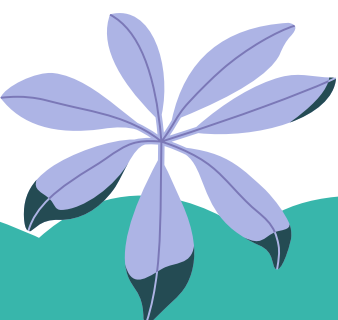
Clases presenciales y online en directo.

Campus virtual con acceso a clases grabadas.

Materiales elaborados para el estudio.

Arke

Escuela
de Estudios
Superiores



Cuidado y Gestión de la Salud Mental

Proyecto de intervención Psicoeducativa

Mejor con
psicología

Arke



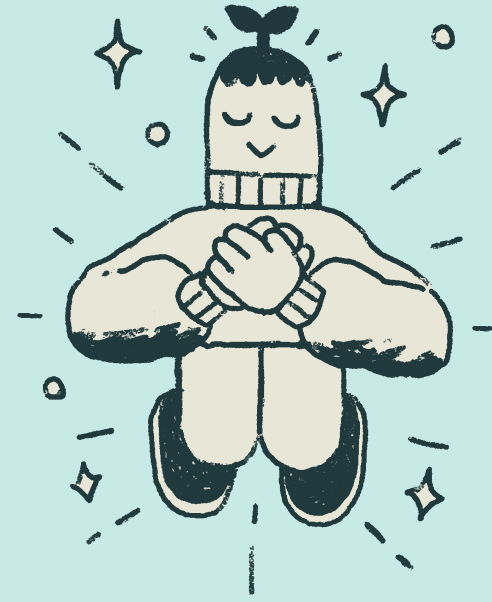
“La Salud Mental no es un destino, sino un viaje. Está bien tomar desvíos y buscar ayuda por el camino”

Índice



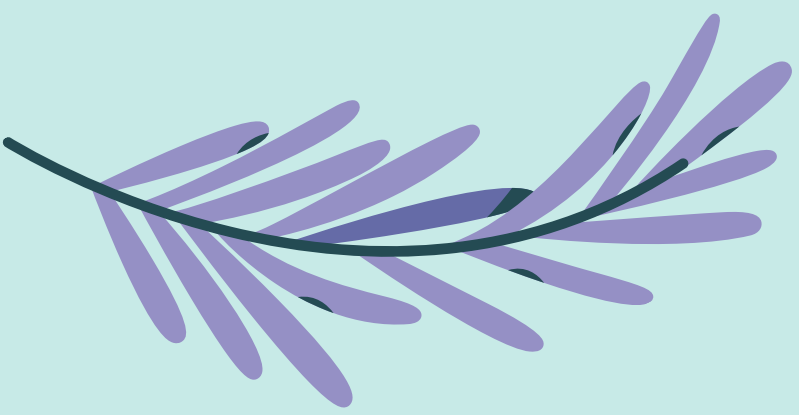
- 1** Definición de Salud Mental
- 2** Dimensiones de la Salud Mental
- 3** Estrategias para cuidar la Salud Mental
- 4** Prevención, detección e intervención temprana
- 5** Conclusión





SALUD: <<Un estado de completo **bienestar físico, mental y social**, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades>>.

OMS - Organización Mundial de la Salud



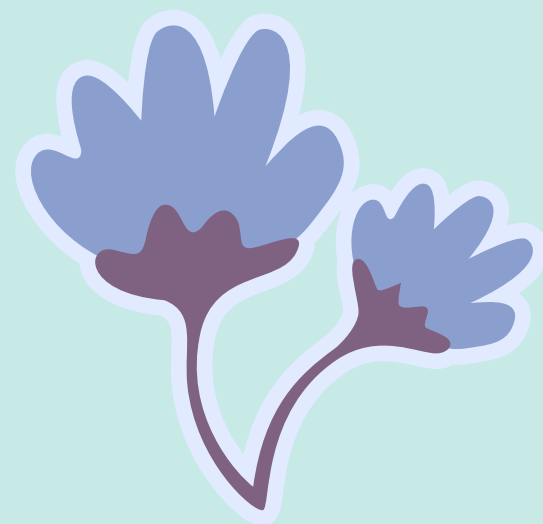
Definición de Salud Mental



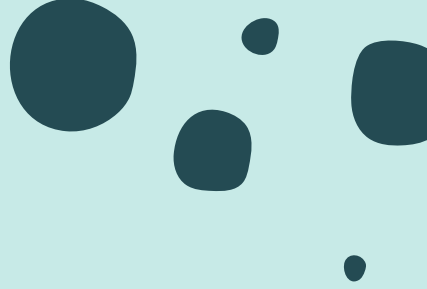
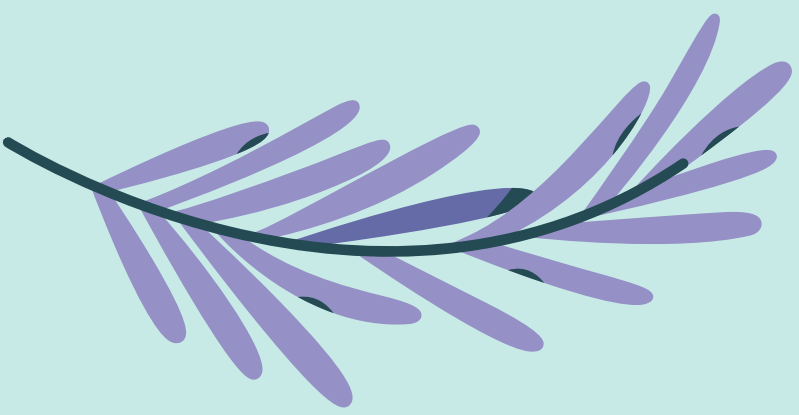


Salud Mental

Estado de **equilibrio social y conductual** de una persona con su entorno sociocultural, que garantiza su participación social, capacidad de **afrentar dificultades**, percepción y juicio de la realidad y de sí mismo para **alcanzar el bienestar** y una buena calidad de vida.

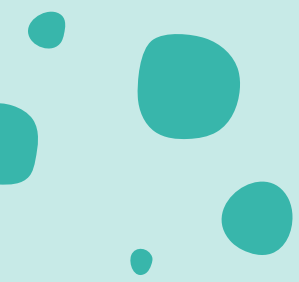


Da prioridad a tu bienestar emocional



Dimensiones de la Salud Mental

¿Qué variables estructuran mi salud mental?



Dimensiones de la Salud Mental

El bienestar incluye siete dimensiones

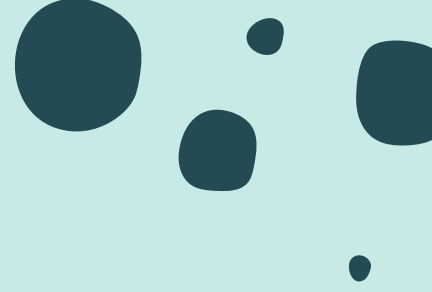
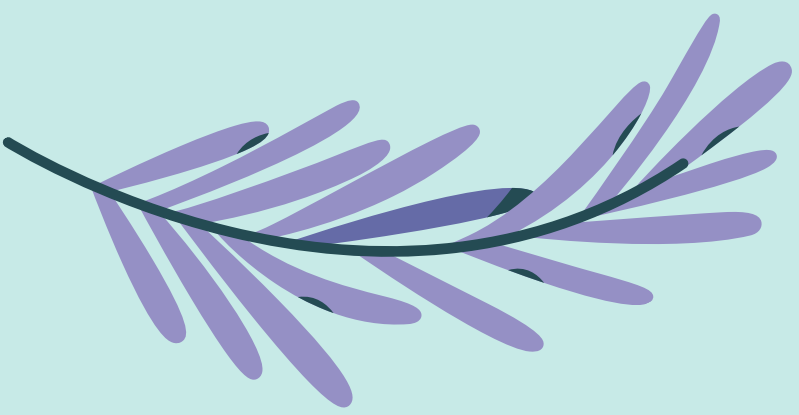


1. Física
2. Psicológica/Emocional
3. Profesional
4. Espiritual
5. Intelectual
6. Ambiental
7. Social

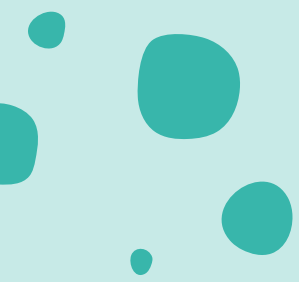


Cada dimensión contribuye a nuestra propia sensación de **bienestar o calidad de vida**, y cada una afecta y se superpone a las demás.





Estrategias para cuidar la Salud Mental



Estrategias para el cuidado de la Salud Mental



Mente

Estilo de pensamiento
Experiencias vividas



Emoción

Identificar emociones
Gestión de emociones
Expresar emociones



Cuerpo

Ejercicio
Alimentación
Descanso

Pensamiento/Mente

Cuando la cabeza funciona de manera automática

- Pensamientos intrusivos
- Diálogo interno
- Estilos atributivos
- Creencias erróneas
- Falta de Razonamiento Crítico

Ponemos unos ejemplos



Estrategias para regular nuestro pensamiento

- Poner conciencia
- Identificar
- Reformular
- Detener

Nuestros pensamientos influyen en la realidad que vivimos

¿PRÁCTICAMOS?



Emociones

Cuando las emociones nos superan

- Pérdida de control / **Autorregulación**
- Evitación-Escape / **Afrontamiento**
- Inhibición / **Expresión**
- Negación / **Conciencia**
- Comunicación Agresiva / Pasiva / **Asertiva**

Ponemos unos ejemplos



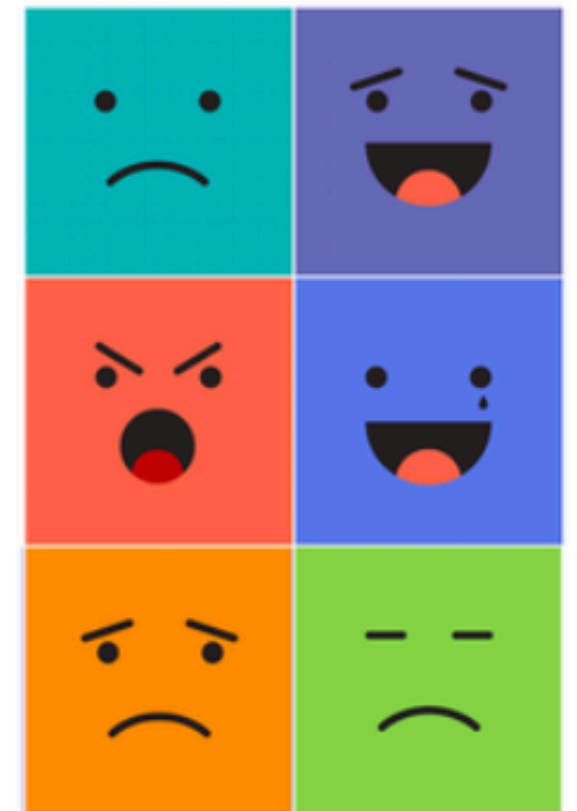
Estrategias para regular nuestras emociones

- Poner conciencia
- Identificar y escuchar las emociones
- Reformular
- Autorregular
- Compartir
- Comunicación Asertiva
- Resiliencia
- Empatía

¿PRÁCTICAMOS?

6 EMOCIONES QUE DEBES APRENDER A MANEJAR

1. Enojo
2. Estrés
3. Ansiedad
4. Frustración
5. Miedo
6. Nostalgia



Las emociones cumplen distintas funciones adaptativas

NO SON BUENAS NI MALAS EN SÍ MISMAS

ALEGRÍA

Nos permite disfrutar de las cosas buenas de la vida

ENFADO

Nos sirve para marcar límites y defenderlos

TRISTEZA

Nos ayuda a localizar heridas emocionales y aliviarlas

MIEDO

Nos sirve para protegernos de los riesgos

DESAGRADO

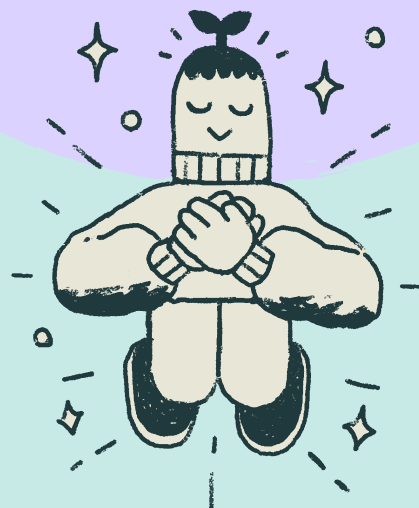
Nos sirve para rechazar estímulos que pueden ser perjudiciales para la salud



AUTORREGULACIÓN

¿Qué cosas hacer para autorregularme?

Y tú...
¿Cómo lo haces?



1. Aprender a decir NO

-No tenemos que acceder a todo lo que nos piden

2. Afirmaciones positivas

-Re-formulaciones optimistas

3. Detener el pensamiento

-Para tus pensamientos si has entrado en un bucle mental

4. Ensayar mentalmente

-Recrea en tu mente la solución a los problemas

5. Enfocar desde fuera

-Cambia el foco si le estás prestando atención solo a lo negativo

6. Aprender a delegar

-Traspasar tareas a otros cuando llevamos muchas cosas

7. Cambiar la perspectiva de las situaciones

-Tener en cuenta que cada uno tiene un punto de vista

¿Cuál es tu estilo?



AGRESIVO
PASIVO
ASERTIVO



Las emociones no se..
Beben
Comen
Fuman
compran
Juegan

Las emociones se...
Expresan
Asumen
Experimentan
Procesan

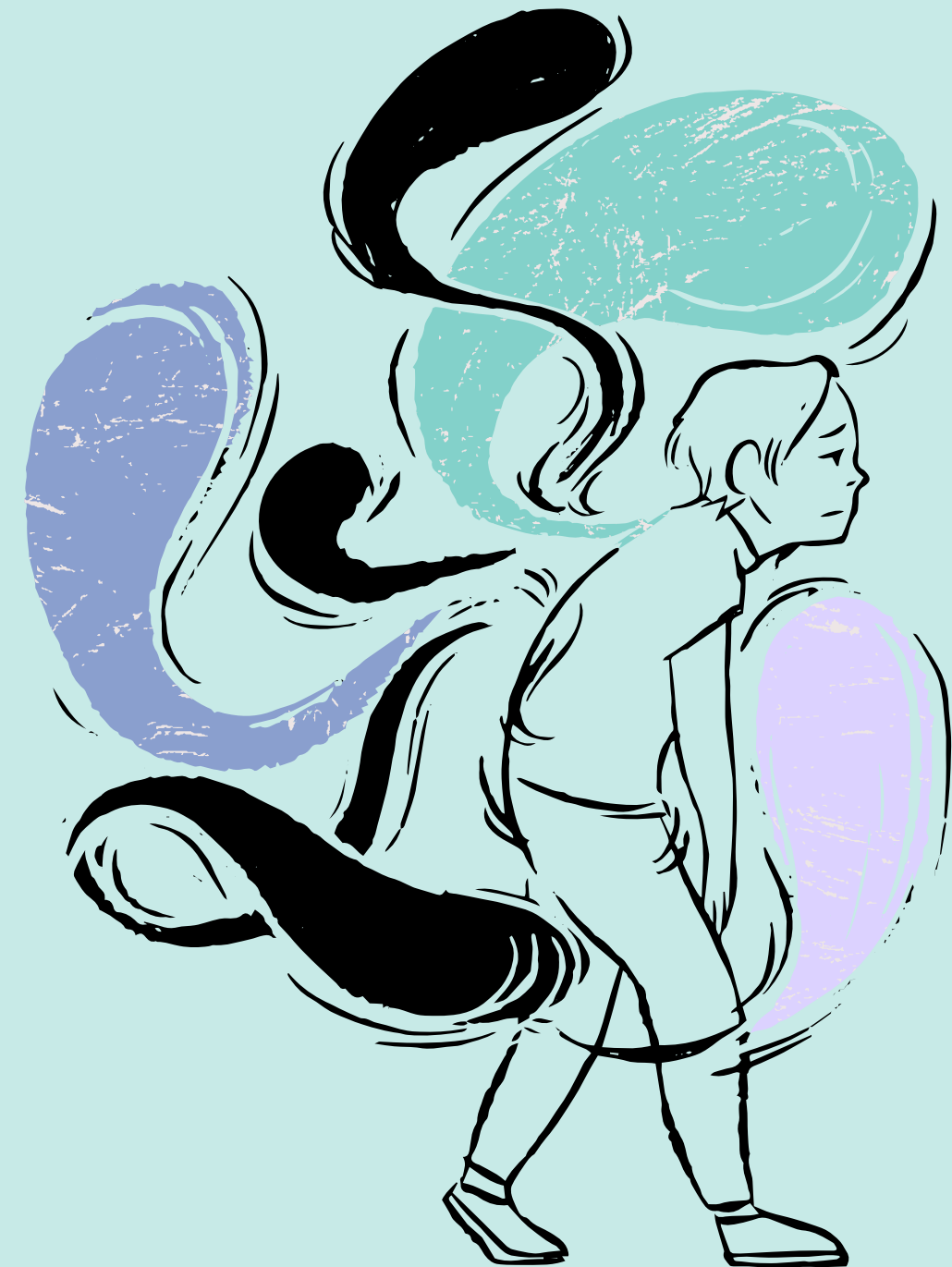
REFLEXIONA ¿Cuál es tu manera?_

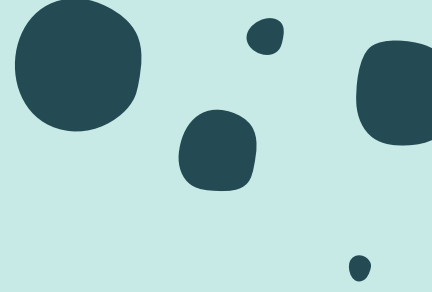
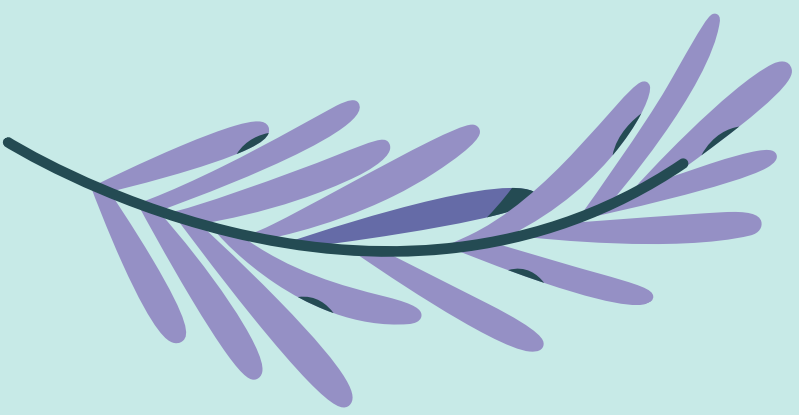
Cuerpo

El cuerpo lleva la cuenta

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Alimentación equilibrada
- Ejercicio físico
- Evita sustancias que generan adicción
- Realiza actividades al aire libre
- Practica Hobbies
- Hábitos saludables de sueño





Prevención, detección e intervención temprana



Estrategias para el cuidado de la Salud Mental

- Descansar correctamente** • Seguir una rutina a la hora de irse a dormir, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días e intentar descansar al menos 8 horas diarias.
- Hacer ejercicio físico** • Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.
- Comer de forma saludable** • Mantener una dieta equilibrada, evitando los azúcares, el alcohol o la cafeína, los cuales pueden agravar los problemas de salud mental.
- Tener la mente ocupada** • Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.
- Proyectar pensamientos positivos** • Gestionar los propios pensamientos enfocándolos hacia elementos positivos de la vida y sosteniendo siempre un sentido de esperanza.



Estrategias para el cuidado de la Salud Mental

Mantener la comunicación • Es importante mantener el contacto con otras personas. Socializar y hablar con las personas más cercanas, ayuda a mejorar el bienestar personal.

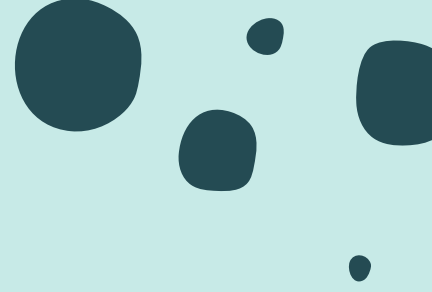
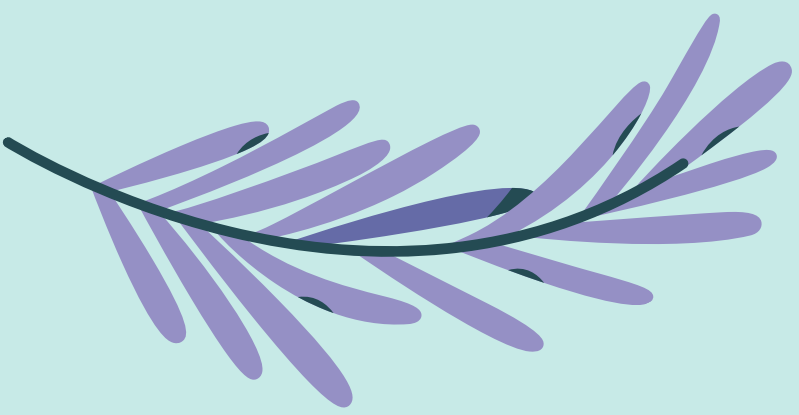
Relajarse • Intentar conservar la mente relajada y reducir todo aquello que genera estrés. Disfrutar de los hobbies puede ayudar a mantenerse calmado.

Ponerse objetivos o metas • Es interesante que diariamente se fijen unos objetivos que se puedan alcanzar y establezcan prioridades en lo que se desea lograr.

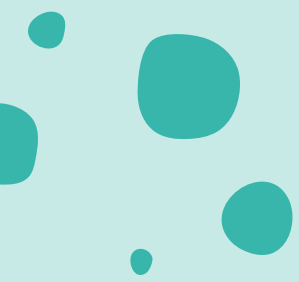
Usar las nuevas tecnologías correctamente • Reducir el tiempo que se le dedica a los dispositivos electrónicos, puede ser clave para hallar un equilibrio en la vida.

Proyectar pensamientos positivos • Hay que ser sincero con uno mismo y en el caso de no sentirse bien, acudir a un profesional de la salud mental, el cuál ayudará a encontrar las herramientas necesarias para encontrarse mejor.





Conclusión

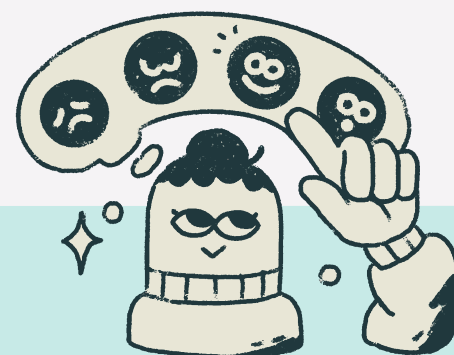


CONCLUSIÓN

1. La salud es un estado global de bienestar
2. Hay muchos factores que condicionan nuestra salud mental
3. Para cuidar nuestra salud mental es preciso tomar conciencia de nuestras emociones y aprender a gestionarlas
4. Revisar nuestros pensamientos y potenciar el razonamiento crítico
5. Actualizar nuestro estilo de vida para que sea lo más saludable posible
6. La prevención, la detección e intervención temprana son garantía de un mejor pronóstico

Tu salud mental es igual de importante que tu salud física.

Cuídala y cultivala diariamente.



Proyecto de intervención Psicoeducativa

Mejor con psicología

Muchas Gracias

Por vuestra atención y participación



FOLLOW US



@arkeformacion
@mejorconpsicologia



Arke

Escuela
de Estudios
Superiores

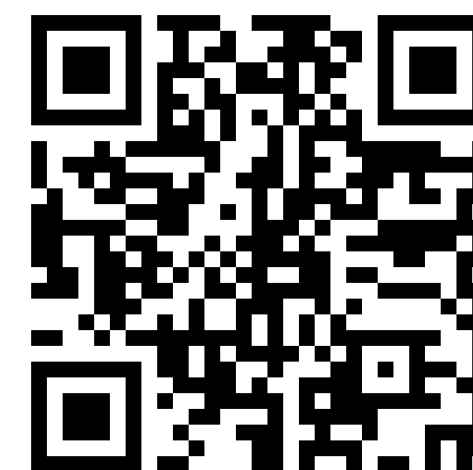


Seguimiento personalizado, asesoramiento académico y profesional a través de tutorías individuales y grupales.

Si la PSICOLOGÍA es tu pasión...
...te acompañamos a tu futuro profesional

¡Te esperamos!

En **Arke** es dónde comienza todo.



Descarga AQUÍ
los materiales de la sesión

