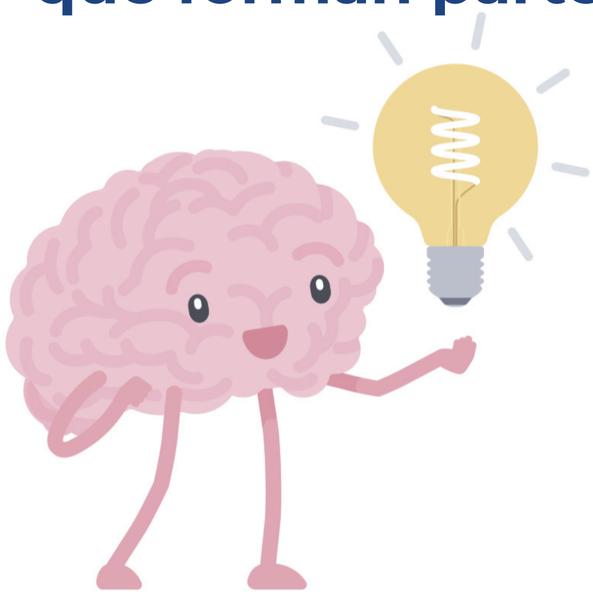
INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

SALUD MENTAL

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
PARA VIVIR MEJOR

¿Sabes qué es la cognición?

Es la habilidad que tenemos para asimilar y procesar los datos que nos llegan de diferentes vías (percepción, experiencia, creencias...) para convertirlos en conocimiento esta habilidad engloba diferentes procesos que forman parte del desarrollo intelectual y de la experiencia



Por mencionar sólo algunos:

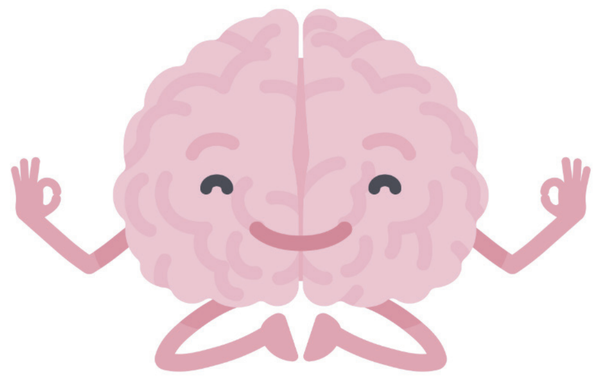
La atención

La capacidad para dirigir los esfuerzos mentales hacia un estímulo o material específico.

Si quieres saber si tienes síntomas compatibles con déficit de atención o hiperactividad, escanea este QR

La concentración

La capacidad de mantener durante cierto tiempo la atención a un estímulo específico.

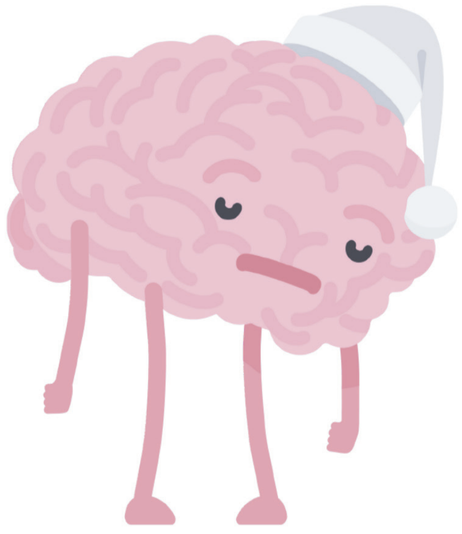


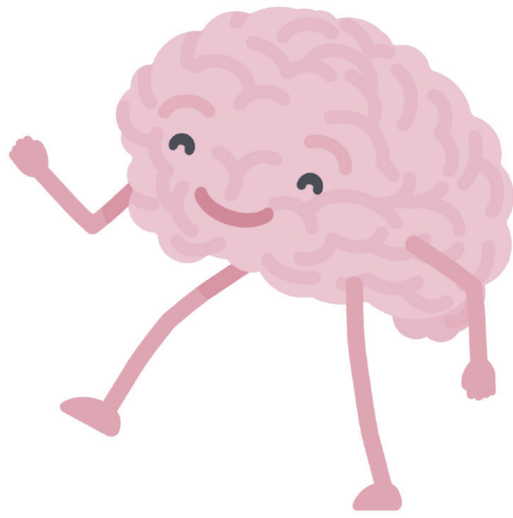
La memoria

La capacidad de almacenar la información que registramos y de recordarla cuando la queremos usar.

El aprendizaje

La capacidad para adquirir nueva información o modificar los contenidos mentales ya existentes.





La metacognición

La capacidad que tenemos de darnos cuenta de nuestros propios procesos mentales ¡Al parecer, sólo los humanos lo hacemos!

¡Hay mucho que podemos hacer por nuestra cognición!
Más información, próximamente

¡DE TI DEPENDE!

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

SALUD MENTAL

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
PARA VIVIR MEJOR

¿Qué emociones te genera la palabra: DESASTRE?

Quizás vienen a tu mente: estrés, miedo o ansiedad y es importante saber que:

Es normal sentir esas emociones ante situaciones inesperadas como son las emergencias o desastres causados por fenómenos naturales.

Lo importante es estar preparado y proteger nuestra salud mental y la de quienes nos rodean para que estas reacciones no se transformen con el tiempo en un impacto negativo para nuestro bienestar integral.

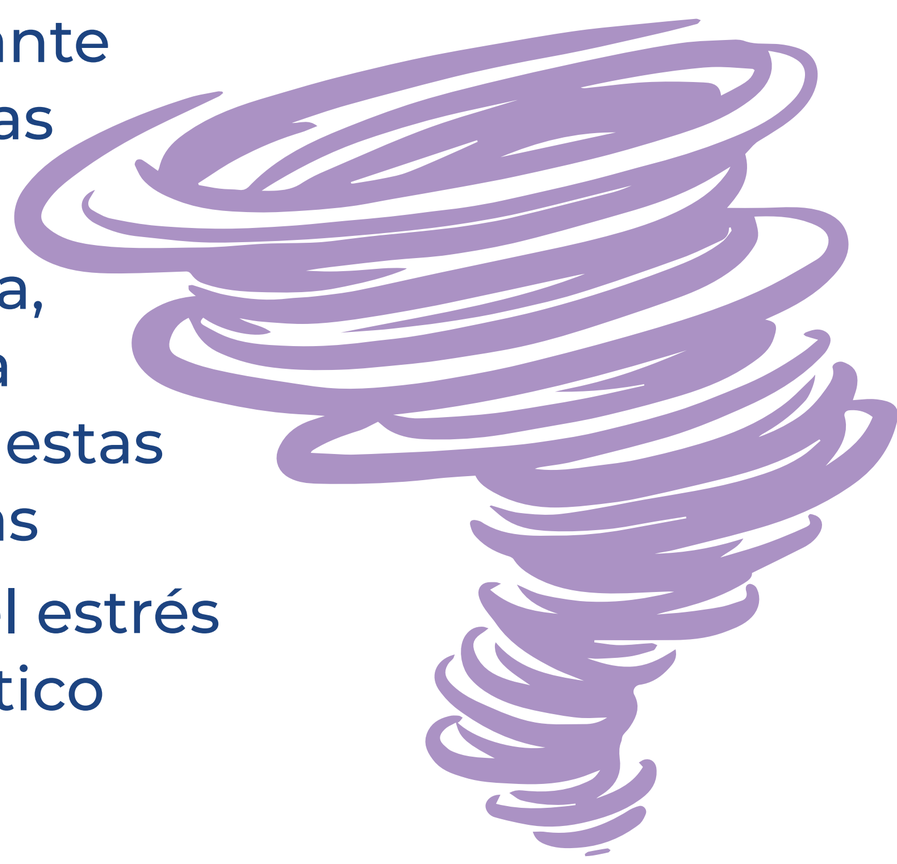
Un desastre natural puede considerarse como un evento traumático cuando se percibe tan aterrador o peligroso que se afectan mente y cuerpo generando condiciones como el ***Trastorno de Estrés Postraumático.***

Los síntomas pueden incluir:

- Recuerdos intrusivos del evento
- Evitación de situaciones que recuerden el trauma
- Cambios negativos en pensamientos y estado de ánimo
- Reacciones físicas frecuentes e intensas (dolores de cabeza, fatiga, sobresaltos)

Contar con técnicas de primeros auxilios psicológicos, manejo del estrés y estrategias de afrontamiento positivas:

- Mejoran nuestra preparación y respuesta ante emergencias
- Fortalecen la resiliencia, crucial para sobrellevar estas experiencias
- Previenen el estrés postraumático



Primeros Auxilios Psicológicos

- Escucha activa y empatía
- Hacia uno mismo: Auto observación y aceptación de emociones
- Reconoce sentimientos sin juzgarlos
- Seguridad y confort: Crear un entorno seguro y tranquilo
- Conectar con redes de apoyo social y profesional. Identifica y recurre a amigos, familiares o profesionales de salud mental
- Pedir ayuda

Manejo del estrés

- Respiración profunda y consciente
- Meditación y mindfulness

Así que ya lo sabes...

Estar preparados y conocer estas técnicas contribuye a proteger nuestra salud mental y bienestar integral

incluso en contextos de emergencias y desastres

Afrontamiento positivo

- Actividades recreativas y hobbies
- Espiritualidad o religión como apoyo y consuelo
- Actividades creativas para expresar y liberar emociones
- Unirse a grupos de apoyo

¡DE TI DEPENDE!

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

SALUD MENTAL

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
PARA VIVIR MEJOR

4 problemas frecuentes en salud mental

DEPRESIÓN

Enfermedad caracterizada por tristeza persistente y pérdida de interés por actividades que antes se disfrutaban, con una duración de al menos 2 semanas.

Puede haber problemas de apetito, de sueño, de concentración y pensamientos negativos.

Le puede pasar a cualquiera y **NO** es signo de debilidad

¡Existe tratamiento, pide ayuda!

ANSIEDAD

Condición de intranquilidad, conmoción o nerviosismo ante un “peligro” percibido que puede ser vago o irreconocible.

NO siempre es parte de un trastorno mental, pues es una emoción necesaria para la adaptación y la supervivencia.

Es un problema cuando:

- Se sale de control
- Interfiere en la función normal del día
- Altera el sueño
- Impide hacer cosas (salir, trabajar, conducir, etc).

¡Un diagnóstico oportuno hace la diferencia!

SUICIDIO

CADA 40 SEGUNDOS OCURRE UN SUICIDIO EN EL MUNDO

Es más común en hombres

Más frecuente entre los 45 y 59 años

3ª causa de muerte en menores de 25 años

Por cada persona que lo logra, 20 lo intentan

MITO	REALIDAD
Quien habla de suicidio en realidad no lo quiere cometer	Quien habla de suicidio puede estar pidiendo ayuda

Hablarlo es el primer paso

ADICCIONES

Las conductas adictivas son comportamientos repetitivos y compulsivos que se realizan a pesar de sus consecuencias negativas; incluyendo el abuso de sustancias, el juego patológico, la adicción a la tecnología, entre otras.

FACTORES DE RIESGO

Genética, el entorno, y trastornos mentales.

SÍNTOMAS

Apetencia por consumir (*craving*), pérdida de control, abstinencia.

Existen varias opciones de ayuda.

En la CDMX: Centros de Integración Juvenil, el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones, entre otros.

¡DE TI DEPENDE!

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

SALUD MENTAL

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
PARA VIVIR MEJOR

Regulación Emocional

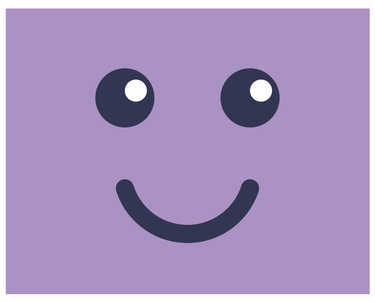
¿Qué son las emociones?

- Respuestas psicofisiológicas que regulan para actuar ante situaciones particulares.
- Forma natural en la que reaccionamos a lo que ocurre a nuestro alrededor y nos ayudan a adaptarnos.
- Todos las experimentamos, y es importante no reprimirlas ni sentir vergüenza por ellas.

Comprenderlas, aceptarlas y sentirlas es fundamental para nuestro bienestar; nos permite manejar el estrés, fortalecer relaciones interpersonales y tomar decisiones.

Validarlas promueve una mayor autoconciencia y empatía.

¿Para qué sirven?



FELICIDAD
- Ofrece descanso general
- Buena disposición ante tareas
- Facilita el seguir objetivos

ENOJO
- Detecta injusticias
- Moviliza y da valor para establecer límites y expresar descontento

ASCO
- Repulsión o rechazo ante cosas que pueden poner en riesgo la salud
- Ayuda a sobrevivir

MIEDO
- Protege
- Avisa cuando hay una situación de peligro o una amenaza que atender

TRISTEZA
- Adaptación a pérdidas
- Permite reflexionar, reorganizar y pedir ayuda

¿Qué es la Regulación Emocional?

Conjunto de estrategias y habilidades que permiten a una persona gestionar y responder de manera adecuada a sus emociones.

¿Cómo las experimentas? ¿Cómo las expresas?

¡DE TI DEPENDE!

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

SALUD MENTAL

PROGRAMA INCMNSZ®
VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE
PARA VIVIR MEJOR

¿Qué emociones te genera la palabra: DESASTRE?

Quizás vienen a tu mente: estrés, miedo o ansiedad y es importante saber que:

Es normal sentir esas emociones ante situaciones inesperadas como son las emergencias o desastres causados por fenómenos naturales.

Lo importante es estar preparado y proteger nuestra salud mental y la de quienes nos rodean para que estas reacciones no se transformen con el tiempo en un impacto negativo para nuestro bienestar integral.

Un desastre natural puede considerarse como un evento traumático cuando se percibe tan aterrador o peligroso que se afectan mente y cuerpo generando condiciones como el ***Trastorno de Estrés Postraumático.***

Los síntomas pueden incluir:

- Recuerdos intrusivos del evento
- Evitación de situaciones que recuerden el trauma
- Cambios negativos en pensamientos y estado de ánimo
- Reacciones físicas frecuentes e intensas (dolores de cabeza, fatiga, sobresaltos)

Contar con técnicas de primeros auxilios psicológicos, manejo del estrés y estrategias de afrontamiento positivas:

- Mejoran nuestra preparación y respuesta ante emergencias
- Fortalecen la resiliencia, crucial para sobrellevar estas experiencias
- Previenen el estrés postraumático

Primeros Auxilios Psicológicos

- Escucha activa y empatía
- Hacia uno mismo: Auto observación y aceptación de emociones
- Reconoce sentimientos sin juzgarlos
- Seguridad y confort: Crear un entorno seguro y tranquilo
- Conectar con redes de apoyo social y profesional. Identifica y recurre a amigos, familiares o profesionales de salud mental
- Pedir ayuda

Manejo del estrés

- Respiración profunda y consciente
- Meditación y mindfulness

Así que ya lo sabes...

Estar preparados y conocer estas técnicas contribuye a proteger nuestra salud mental y bienestar integral

incluso en contextos de emergencias y desastres

Afrontamiento positivo

- Actividades recreativas y hobbies
- Espiritualidad o religión como apoyo y consuelo
- Actividades creativas para expresar y liberar emociones
- Unirse a grupos de apoyo

¡DE TI DEPENDE!