



Trabajar y prevenir los problemas de Salud Mental:

Herramientas que ayudan.

Dra. Ángela Rita Martín Caballero
Psicóloga Especialista Clínica
Master. U. Drogodependencias

Formando para prevenir, educando para cuidar



Tenerife
Previene



¡¡Esa maravilla de IAN: Nuestro cerebro!!

CEREBRO ROJO (NECESITO)

SUPERVIVENCIA Y NECESIDADES
FISIOLÓGICOS

CEREBRO VERDE (QUIERO)

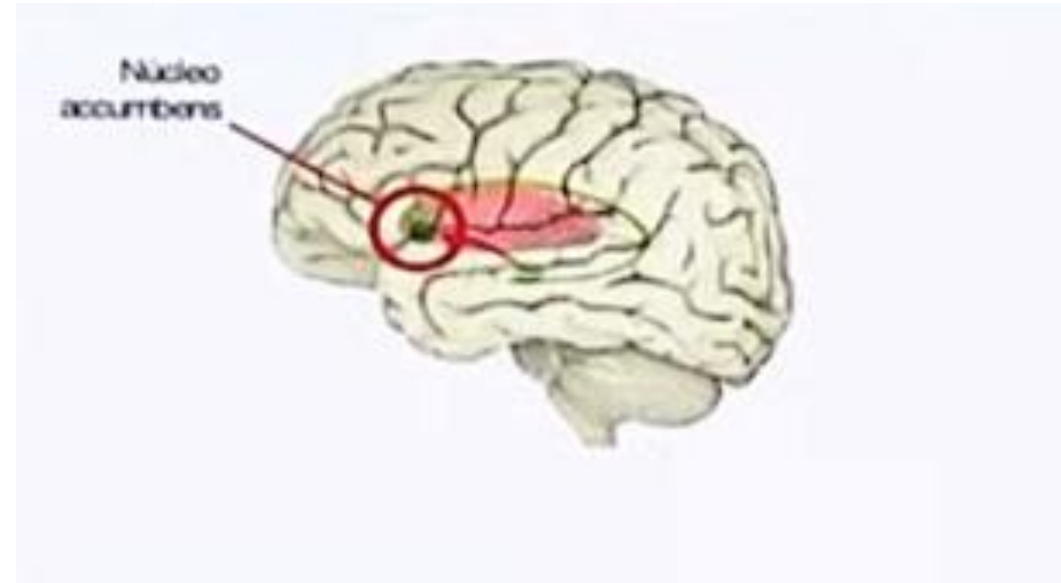
APRENDIZAJE
AMIGDALAS CEREBRALES
NUCLEO ACCUMBENS

CEREBRO AZUL (PUEDO)

SUBCORTICAL
APRENDIZAJES Y PENSAMIENTOS

CEREBRO AMARILLO (GESTIONO)

EJECUTIVA



- NERVIO VAGO
- SISTEMA SIMPÁTICO Y PARASIMPÁTICO
- SISTEMA RETICULAR ASCENDENTE



El Cerebro se desarrolla en 3 direcciones:

1. Posterior anterior
2. Abajo-arriba
3. Derecha-Izquierda

MODELO CEREBRAL EN 4 PARTES

Papel de padres-madres, educadora-es
sociedad....



CEREBRO Y FUNCIÓN:

TRONCO DEL ENCÉFALO Y CEREBELO

- AUTOMÁTICO
- FUNCIONES BÁSICAS
- INVOLUNTARIO, INCONSCIENTE Y REACTIVO
- **SUPERVIVENCIA**



SISTEMA LÍMBICO:

- AUTOMÁTICO
- INVOLUNTARIO
- INCONSCIENTE Y REACTIVO
- VOLCÁN EMOCIONAL
- DESREGULACIÓN EMOCIONAL
- **APRENDIZAJE ASOCIATIVO Y APEGO**
- **MOTIVACIÓN**
- **MEMORIA**



NEOCORTEX

- PENSAMIENTOS INCONSCIENTES
- DISONANCIAS COGNITIVAS
- TOMA DE DECISIONES
- MEMORIA A LARGO PLAZO
- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- TOMA DE DECISIONES
- REFLEXIÓN
- CONCENTRACIÓN
- AUTOCONTROL
- REGULACIÓN COMPORTAMIENTO SOCIAL



Gestión de emociones



MIEDO

**NADIE
CALMA**

**SE FIJA LA
REACTIVIDAD**
(Hiperactividad)

**REACCIÓN
A FUTURO**



ABRAZO:

NIÑO/A:

OXITOCINA
DOPAMINA
CALMA
SEGURIDAD
AFECTO

ADULTO:

PACIENCIA
REDUCE ESTRÉS



Estrés vs Ansiedad



El estrés	El estrés y la ansiedad	La ansiedad
Es una RESPUESTA a una causa externa, como hacer una prueba importante o discutir con un amigo. Desaparece una vez que se resuelve la situación. Puede ser positivo o negativo. X.e.puede motivarte a cumplir con un plazo o puede hacerte perder el sueño.	Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar la mente y el cuerpo. Puedes tener síntomas como: • preocupación excesiva, • inquietud, • tensión, • dolores de cabeza o de cuerpo, • presión arterial alta, • pérdida de sueño.	Es interna, lo que significa que es TU REACCIÓN al estrés. Con frecuencia incluye un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece y que interfiere en la forma en que llevas tu vida. Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

National Institute of Mental Health. Priority Research Areas. U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Obtenido el 7 de octubre de 2024 de <https://www.nimh.nih.gov/research/priority-research-areas>

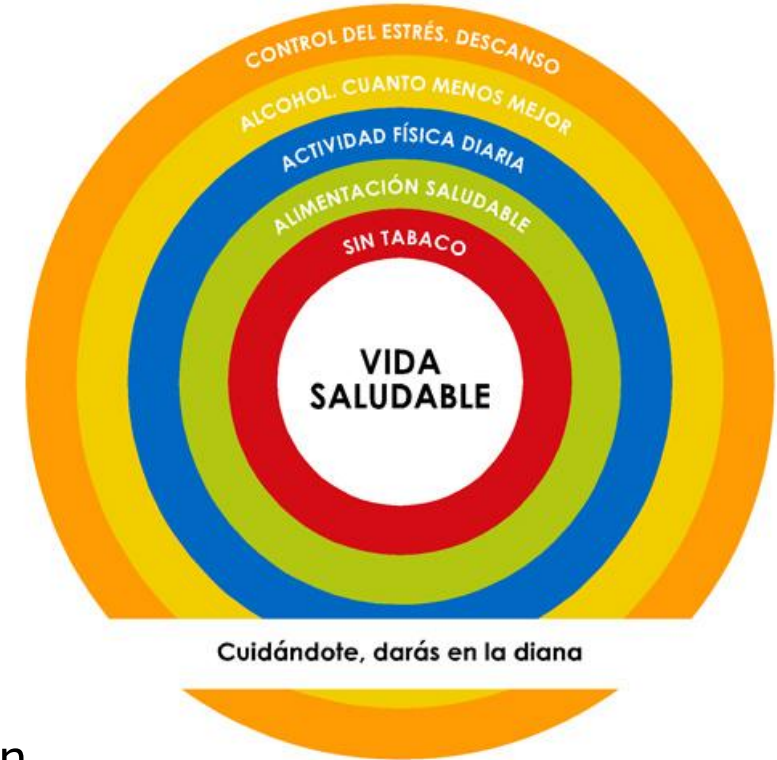
SALUD MENTAL:

- ¿Qué es?
- ¿Por qué hay tantos problemas de SM?
- ¿Qué la deteriora?
- ¿Cómo se Protege?
- ¿Quién puede contribuir?
- ¿Cuándo debemos hacerlo?

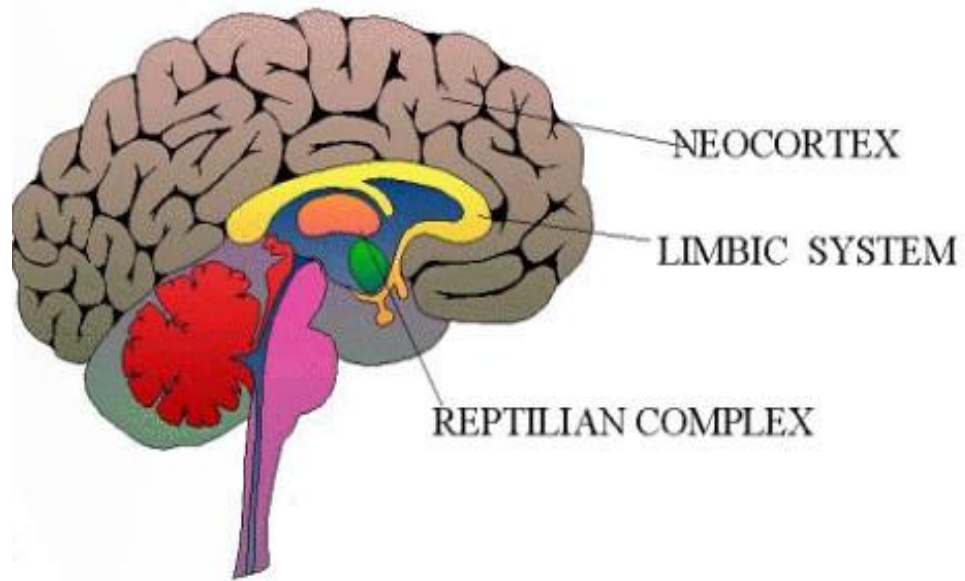


PILARES SALUD

- Sueño,
- Alimentación,
- Ejercicio físico,
- Actividad social,
- Responsabilidades
- Las relaciones sociales= F Protector frente a la depresión



Charles Lynch y Conor Liston, de la Universidad Cornell (EEUU), 2024



NEURONAS ESPEJO

Spiritual or Atmic qualities

1. *Tolerance*
2. *Compassion*
3. *Tranquility*
4. *Desinterest*
5. *Purity*
6. *Criterium*
7. *Indefatigable*
8. *Welfare to fellows*





ZONA DE CONFORT

$\neq$

ZONA DE BIENESTAR



DONDE PONEMOS EL FOCO DE LA ATENCIÓN

En el problema

En el Error

En lo que falta

En lo que no controlas

En lo negativo



En la Solución

En la experiencia

En lo que lograste

En lo que sí controlas

En lo positivo

Dinámica en Grupo:

Dinámica Individual:

Agua

Enfocando

:

Expresa



¿ POR DÓNDE EMPEZAR?



ALIMENTACIÓN y SUEÑO



OCIO Y VIDA SOCIAL





¿EVALUAMOS – VALORAMOS?

¿qué me ha gustado y qué no?

¿qué me ha impactado?

¿qué me ha ayudado?

¿qué agradezco?

A MEJORAR

ALGUNA PROPUESTA DE FUTURO: Un reto



MUCHAS
GRACIAS



INFO@ANRIMAC.ES

+34 661703201