



Las emociones y la
SALUD MENTAL



Identificar nuestras emociones y aprender a
gestionarlas para vivir una vida a plenitud.

INTEGRANTES :Anthony Miranda, Kelly Guanoluisa, Joel Moreno, Alexander Ramos, Pedro Castillo, Stalyn Coello



ÍNDICE

01. Autocuidado Emocional
02. Adaptación al cambio y aprendizaje
03. Manejo del estrés y ansiedad
04. Manejo del trastorno de la depresión



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

El autocuidado emocional es un conjunto de hábitos y prácticas que nos ayudan a cuidar nuestra salud mental y emocional. Este tipo de cuidado es fundamental para reducir el estrés, mejorar la autoestima y mantener una vida equilibrada.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Cuidar de nuestras emociones es tan importante como cuidar nuestro cuerpo, ya que el autocuidado emocional trae grandes beneficios.

- Primero, nos ayuda a reducir la ansiedad y la depresión, mejorando así nuestra salud mental.
- Segundo contribuye a fortalecer nuestras relaciones, ya que quienes practican el autocuidado emocional suelen ser más comprensivos y menos reactivos ante conflictos.
- Tercero este tipo de cuidado previene el agotamiento emocional o 'burnout', lo cual es crucial para nuestro bienestar.



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Implica:

- Identificar y reconocer las emociones
- Canalizar los sentimientos de manera que beneficien el bienestar general
- Priorizar las propias necesidades
- Establecer límites saludables en las relaciones con otras personas
- Desarrollar la autoestima
- Descubrir las fortalezas y debilidades
- Tener una actitud positiva frente a la vida



Práctica:

- Identificar pensamientos positivos o negativos
- Ser amable consigo mismo
- Buscar estrategias para manejar las emociones
- Mantener pensamientos positivos
- Practicar actividades relajantes
- Programar un horario regular para actividades saludables





ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y APRENDIZAJE

Son procesos fundamentales en el desarrollo personal y profesional, en este mundo tan dinámico y en constante transformación. Adaptarse al cambio implica ajustar nuestras respuestas, actitudes y habilidades ante situaciones nuevas o inesperadas, mientras que el aprendizaje nos permite adquirir y desarrollar conocimientos y capacidades para enfrentar cambios.



Flexibilidad

Mentalidad de crecimiento

Resiliencia

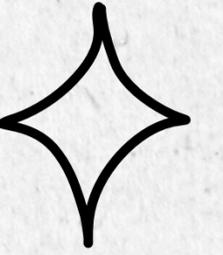


Autocuidado y autogestión

Gestión de incertidumbre

Aprendizaje continuo

Habilidades de resolución de problemas



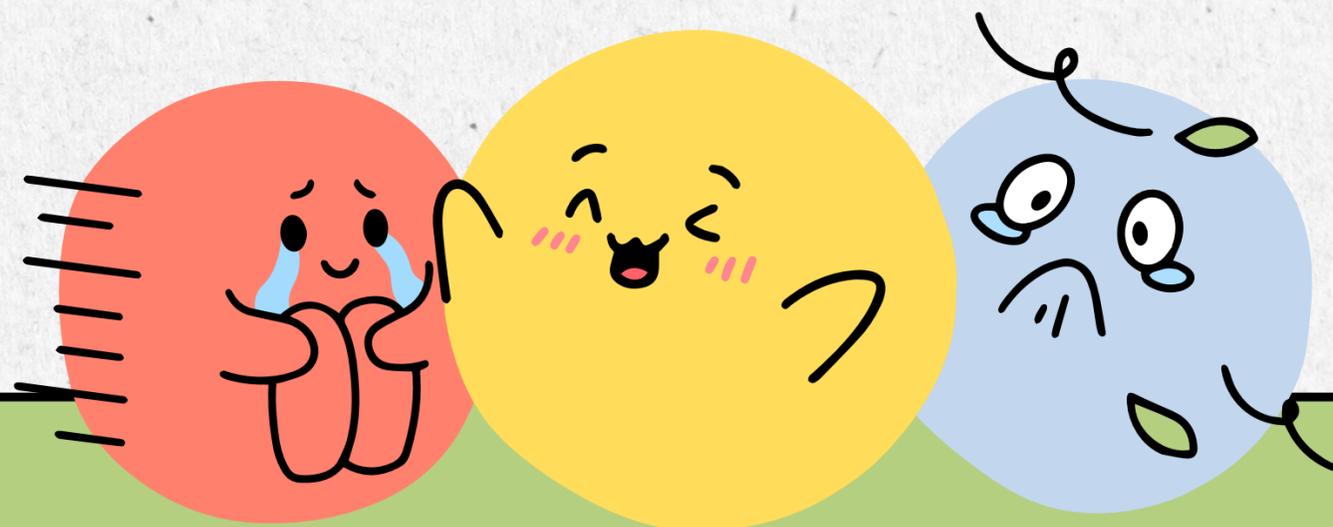
MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

El estrés y la ansiedad son respuestas naturales del cuerpo ante situaciones de desafío o incertidumbre. Sin embargo, cuando estas sensaciones se vuelven constantes, pueden afectar nuestra salud física y mental.

El estrés puede surgir por situaciones como la presión en el trabajo, problemas familiares o preocupaciones financieras. En pequeñas dosis, el estrés puede ayudarnos a estar alertas y motivados, pero cuando es constante, se convierte en un problema.

La ansiedad es una reacción ante el estrés y se caracteriza por una sensación de preocupación o temor excesivo. Puede ser provocada por situaciones concretas o por pensamientos negativos sobre el futuro. Cuando la ansiedad es constante, puede limitar nuestra vida cotidiana.





IMPORTANCIA

Es fundamental aprender a manejar el estrés y la ansiedad porque, a largo plazo, pueden afectar nuestro bienestar. El estrés y la ansiedad crónicos están asociados a problemas de salud como insomnio, problemas digestivos, enfermedades cardíacas y otros trastornos mentales como la depresión. Aprender a controlarlos mejora nuestra calidad de vida, nuestra salud y nuestras relaciones.

MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

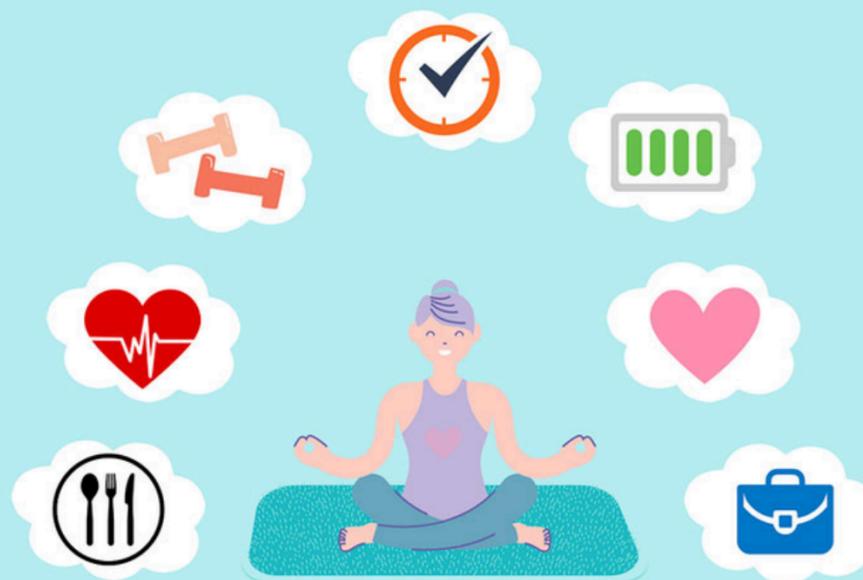
Señales

- Tensión muscular y dolores de cabeza
- Dificultad para dormir o insomnio
- Fatiga constante y agotamiento
- Irritabilidad o cambios de humor
- Problemas de concentración
- Pensamientos de preocupación constante

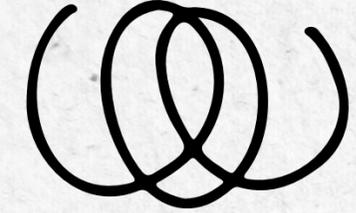


Estrategias para manejar el estrés y ansiedad

- Respiración profunda
- Ejercicio físico
- Meditación y mindfulness
- Organización del tiempo
- Buscar apoyo



Handwritten signature or mark.



MANEJO DEL TRANSTORNO DE LA DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno de salud mental que afecta a millones de personas en el mundo y va más allá de un simple estado de tristeza. Es una condición que puede dificultar la vida diaria, afectando tanto a nivel emocional como físico.

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por sentimientos de tristeza profunda, pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban, fatiga y otros síntomas que afectan el pensamiento, el comportamiento y las emociones de una persona. Este trastorno no es simplemente 'estar triste', ya que es más duradero y tiene un impacto significativo en la vida diaria.



MANEJO DEL TRANSTORNO DE LA DEPRESIÓN

La depresión afecta tanto el cuerpo como la mente, y dejarla sin tratamiento puede empeorar la situación. El tratamiento de la depresión es esencial para recuperar una vida equilibrada y saludable. Existen enfoques como la terapia psicológica y, en algunos casos, los medicamentos que pueden ayudar a manejar los síntomas y mejorar el bienestar.



01 CAUSAS

- Factores biológicos:
- Factores genéticos:
- Factores psicológicos:
- Factores sociales:

02 SINTOMAS

- Sentimientos persistentes de tristeza o vacío
- Falta de energía y fatiga constante
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Problemas para dormir o dormir en exceso
- Cambios en el apetito o el peso
- Sentimientos de desesperanza, inutilidad o culpa
- Pensamientos de autolesión o suicidio

03 ESTRATEGIAS

- Terapia psicológica
- Apoyo social
- Estilo de vida saludable
- Establecer una rutina
- Evitar el consumo de alcohol y drogas

CONCLUSIONES

En conclusión, el bienestar emocional y mental es una parte esencial de nuestra calidad de vida y de nuestra capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos. Practicar el autocuidado emocional nos ayuda a conectar con nuestras emociones y mantenernos en equilibrio; la adaptación al cambio y el aprendizaje continuo nos preparan para una vida en constante evolución; y el manejo del estrés, la ansiedad y la depresión nos permite sobrellevar las dificultades sin perder nuestra salud mental. Todos estos aspectos están interconectados y son fundamentales para construir una vida plena, saludable y resiliente. Al implementar estrategias de autocuidado y buscar apoyo cuando lo necesitamos, podemos no solo mejorar nuestra relación con nosotros mismos, sino también nuestra capacidad de adaptación, nuestro bienestar y nuestra satisfacción con la vida.





**MUCHAS
GRACIAS**

