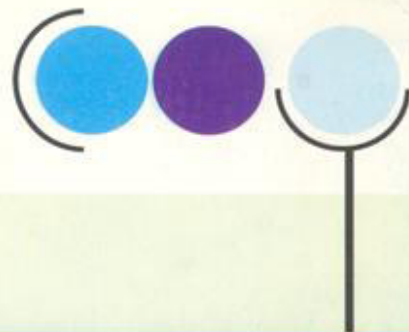




**Colanta**



# Programa de SALUD MENTAL



"En COLANTA nos preocupamos por su calidad de vida, por eso Bienestar Social le apuesta a su salud mental"

## 1. ¿QUE ES EL TRASTORNO MENTAL?

Son desórdenes del cerebro que afectan el modo de vivir y sentir al igual que su estado de ánimo, lo cual implica un modo anormal de sentir, percibir, pensar y reaccionar ante el medio y enfrentar la exigencias de éste.

## 2. FACTORES DETERMINANTES DEL TRASTORNO MENTAL

- La herencia
- Factores orgánicos
- Factores ambientales, estresores
- Factores personales y laborales
- Personalidad

## 3. ¿QUIÉN ES EL ENFERMO MENTAL?

Aquel que presenta comportamientos anormales, es decir que no tiene una adecuada capacidad para afrontar las diferentes situaciones en el ámbito laboral, personal, afectivo y que carece de hábitos de vida saludables.

Los trastornos mentales también aparecen por la edad y el deterioro de los tejidos cerebrales.







## 4. PSICOPATOLOGÍAS:

Definiciones, autodiagnóstico, pensamientos automáticos y recomendaciones.

### DEPRESIÓN

"La depresión te puede matar"...

La depresión es una de las enfermedades mentales que más muertes genera en el mundo. Se caracteriza por un bajo estado de ánimo, acompañado de ideas suicidas, creencias negativas acerca de uno mismo, del entorno y del futuro. Genera cansancio, somnolencia, pérdida del apetito y disminución del deseo sexual. Si crees que sufres de depresión consulta inmediatamente un médico y un psicólogo.

### AUTODIAGNÓSTICO

Más de dos semanas con cinco de los siguientes síntomas:

- ▲ El estado de ánimo es depresivo la mayor parte del día.
- ▲ Disminución del interés.
- ▲ Pérdida de peso.
- ▲ Insomnio, Fatiga.
- ▲ Sentimientos de inutilidad.
- ▲ Pensamientos de muerte.
- ▲ No le gusta hacer las cosas que hacía antes.



## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- "Qué pereza vivir." ▲
- "Soy culpable de todo lo que pasa." ▲
- "No quiero salir a divertirme." ▲
- "No saldré de esto." ▲
- "Las personas no me quieren." ▲



## ¿QUE HACER?



- ▲ Se debe consultar inmediatamente a un médico y psicólogo, pues la depresión es una de las enfermedades, junto con la anorexia, que más muertes causa en el mundo.

- ▲ Procure estar acompañado de personas alegres.
- ▲ Salga y diviértase.
- ▲ Interrumpa los pensamientos negativos.



## MANÍAS

"Tan alegre que se volvió."

La manía es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por un estado de alegría desmedida, que se acompaña de autoestima exagerada, disminución de la necesidad de dormir, pensamiento acelerado y aumento de las actividades.

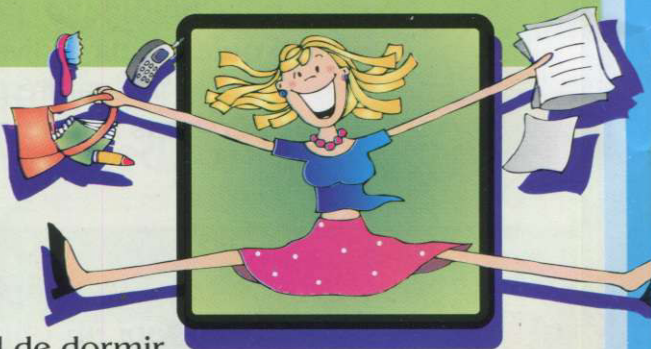


Las personas con este problema creen que nada les va a suceder y que son infalibles. Si Usted sufre esto, consulte inmediatamente a un médico y a un psicólogo.

## AUTODIAGNÓSTICO

Si ha presentado tres de los siguientes síntomas en una semana:

- ❑ Autoestima exagerada o grandiosidad.
- ❑ Disminución de la necesidad de dormir.
- ❑ Más hablador de lo habitual.
- ❑ Pensamiento acelerado.
- ❑ Distraibilidad.
- ❑ Aumento de la actividad.
- ❑ Búsqueda de actividades placenteras con consecuencias graves (compras desenfrenadas, exhibicionismo de partes íntimas, tirarse de una terraza).



## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- ❑ "Nunca me había sentido así."
- ❑ "Casi no necesito dormir y puedo hacer más cosas de las que hago usualmente." (pueden llegar a dormir sólo 3 horas).
- ❑ "Siento que soy infalible."
- ❑ "No me importa nada de lo que hago."
- ❑ "No mido las consecuencias."
- ❑ "Me creo Superman."



- ❑ "Me basto solo."
- ❑ "Estoy en contacto con Dios."
- ❑ "Puedo salvar el mundo."
- ❑ "Creo tener más dinero."



## ¿QUE HACER?



- ❑ Se debe consultar inmediatamente al médico y psicólogo.
- ❑ Establecer métodos de autocontrol.
- ❑ Practicar técnicas de relajación.
- ❑ Pensar antes de actuar.
- ❑ Priorizar actividades.



## FOBIAS

### "Ahhh Una cucaracha."

Si Usted es una persona que ciertas situaciones (lugares cerrados, truenos, alturas...) o estímulos (animales, jeringas, personas...) le generan un miedo exagerado e irracional y además evita a toda costa enfrentarse con ellos, lo más probable es que sufra de algún tipo de fobia. Si padece este problema, debe visitar a un psicólogo.





## AUTODIAGNÓSTICO

Seis meses o más con los siguientes síntomas:

- ‡ Temor irracional ante la presencia de un estímulo.
- ‡ La presentación del estímulo genera ansiedad (sudoración, taquicardia, temblor...).
- ‡ La persona reconoce que el miedo es excesivo.
- ‡ El estímulo fóbico se evita.
- ‡ Los comportamientos de evitación, interfieren en las actividades diarias.

Tipos: Animal (cucarachas, ratones), ambiental (alturas, tormenta), sangre-inyecciones-daño, situacional (aviones, ascensores, encierros).



## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS



- ‡ Si me arrimo al balcón, me caeré.
- ‡ Si veo una cucaracha, me atacará.
- ‡ Perderé el control si me deajo aplicar una inyección.
- ‡ No iré al hospital así me muera.
- ‡ Este avión se va a caer.



## ¿QUE HACER?



- ✦ Se debe consultar a un psicólogo.
- ✦ Enfrentar el estímulo fóbico cuando esté relajado.
- ✦ Controlar a través de la relajación muscular, la respuesta de ansiedad ante la presencia del estímulo fóbico.
- ✦ Controlar los pensamientos irracionales con nuevos pensamientos más reales de la situación

## AGORAFOBIA

¿Por dónde escapo? ¿Dónde está la salida?

¿Cada vez que Usted está en un lugar busca la forma de huir de allí?, le da pánico encontrarse en un sitio en el que Usted desconozca la salida?, ¿cree que si le da un ataque no podrá salir rápido de ese lugar? Si Usted presenta estos pensamientos, posiblemente sufra de agorafobia, por tanto debe solicitar tratamiento psicológico.

## AUTODIAGNÓSTICO

- ★ Aparición de ansiedad en lugares donde escaparse pueda resultar difícil. Ej: Estar fuera de la casa, mezclarse con la



gente o hacer cola, pasar por un puente, viajar en autobús, tren o automóvil.

- ✦ Evitar este tipo de situaciones que generan ansiedad. Ej: Reducir el número de viajes.



## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS



- ✦ No voy a poder salir de aquí.
- ✦ Siento que voy a perder el control si continuo en este lugar.
- ✦ ¿Dónde estará la salida o por dónde escaparé?
- ✦ Me va a dar un ataque de pánico.

## QUE HACER?

- ✦ Emplear técnicas de control de la ansiedad.
- ✦ Interrumpa los pensamientos que le generen la ansiedad.
- ✦ Sustituir los pensamientos catastróficos, por pensamientos más reales.
- ✦ Sentir y controlar el estado ansioso, no evitarlo.
- ✦ Se debe consultar a un psicólogo.
- ✦ Practicar ejercicios de relajación y respiración.



## TRASTORNO PSICOSOMÁTICO

### "Me mantengo donde el médico."

Las personas que tienden a reprimir sus emociones o que no saben enfrentar los problemas, el estrés, la ansiedad o la depresión, tienen una amplia posibilidad de somatizar lo que no pueden enfrentar, por lo tanto, desarrollan muchas enfermedades que los médicos no pueden explicar. Si le ocurre esto, debe consultar a un psicólogo.

## AUTODIAGNÓSTICO



Se deben cumplir todos estos síntomas:

- ✦ Historia de problemas físicos recurrentes.
- ✦ Cuatro síntomas con dolor (dolor de cabeza, abdomen, articulaciones...).
- ✦ Dos síntomas gastrointestinales, distintos al dolor (náuseas, vómitos, diarreas...).
- ✦ Un síntoma sexual (disfunción eréctil, menstruaciones irregulares...).
- ✦ Un síntoma pseudoneurológico (alteración del equilibrio, parálisis muscular, amnesia, alucinaciones...).
- ✦ Tras un examen médico, ninguno de los síntomas anteriores tiene explicación.
- ✦ Los síntomas no se producen voluntariamente.





## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Pensamientos negativos, que despierten ansiedad:

- ▶ No soy capaz de manejar esta situación.
- ▶ Todo se me sale de control.
- ▶ Soy incapaz de expresar mis emociones.
- ▶ Tendré que ir al médico de nuevo.



## ¿QUE HACER?



- ▶ Consultar a un psicólogo.
- ▶ Desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés o de situaciones problema.
- ▶ No reprimir ningún sentimiento.
- ▶ Hablar sobre los problemas personales con personas allegadas.



## TRASTORNO FACTICIO Y SIMULACIÓN

### "Estoy enfermo, no voy a ir a trabajar."

Si Usted es de las personas que se salvó del Ejército, que dejó de asistir a clases o al trabajo, asegurando que tenía una enfermedad, probablemente sufre un problema de simulación. Y si a Usted le gusta asumir el papel de enfermo para obtener apoyo y consideración de las personas, posiblemente sea víctima de un trastorno facticio. Se debe solicitar atención psicológica.

## AUTODIAGNÓSTICO

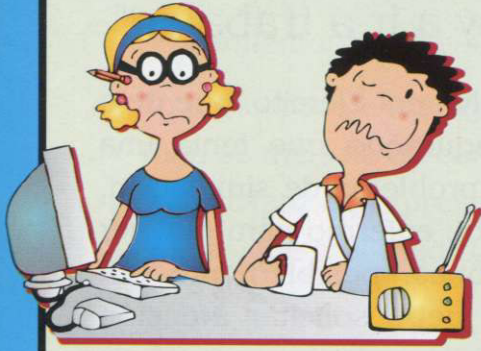


- Producción intencionada de problemas físicos o psicológicos que son falsos, para evitar ir al trabajo, obtener una compensación económica, escapar de una condena criminal, etc.
- Fingimiento de síntomas físicos o psicológicos.
- El sujeto busca asumir el papel de enfermo.





## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS



- Si faltó a clase no me harán el examen.
- Me gusta parecer enfermo pues obtengo consideración de los demás.
- Debo justificar mi falta al trabajo con una enfermedad.
- Me gusta el papel de enfermo, pues siempre obtengo lo que quiero.

## ¿QUE HACER?

- Consultar a un psicólogo.
- Aumentar la autoestima, la autoimagen, el autoconcepto y la autoeficacia.
- Afrontar los problemas con madurez.
- Debatar los pensamientos que refuercen la idea de enfermedad para evadir la realidad.



## BULIMIA

"Como estoy de gorda."

La bulimia es un trastorno de la alimentación que la padece en su mayoría las adolescentes, que siguen parámetros de belleza comercial y que tienen ideas distorsionadas de su propio cuerpo. Estas personas comen demasiado, pero al sentirse culpables por ello, se autoinducen el vómito o comienzan a ingerir laxantes. Se debe consultar a un nutricionista, a un médico y al psicólogo.

### AUTODIAGNÓSTICO

- ⊗ Ingesta de alimento exagerado en un corto espacio de tiempo.
- ⊗ Sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento.
- ⊗ Conductas para bajar de peso: provocación de vómito, uso excesivo de laxantes, enemas, ayuno o ejercicio excesivo.
- ⊗ Los síntomas se presentan dos días por semana.

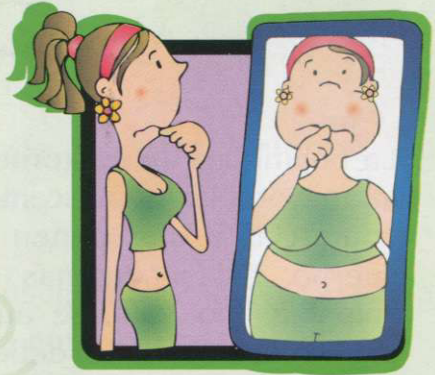






## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- ⊗ Como estoy de gorda. Debo bajar de peso.
- ⊗ Al vomitar me siento mejor conmigo misma.
- ⊗ Tengo un cuerpo muy feo.
- ⊗ Me siento mal cuando como tanto.



## ¿QUE HACER?



- ⊗ Consultar a médico, psicólogo y nutricionista.
- ⊗ Aplicar técnicas de autocontrol.
- ⊗ Tener una idea más realista del propio cuerpo.
- ⊗ Cuestionar los valores estéticos del comercio.
- ⊗ Aumentar la autoestima.
- ⊗ Desarrollar una adecuada autoimagen y autoconcepto.



## ANOREXIA

"Se le ven hasta los huesos, y dice que está gorda."

La anorexia es una de las enfermedades que más muertes causa a nivel mundial. Esta patología se caracteriza por la pérdida de peso exagerado y la distorsión del propio cuerpo, llegan a verse incluso gordas, estando muy flacas. Se recomienda dar una buena educación basada en valores, no en principios estéticos. Se debe consultar al médico, al nutricionista y al psicólogo.

### AUTODIAGNÓSTICO

- ✿ Rechazo a mantener el peso corporal normal.
- ✿ Miedo intenso a ganar peso.
- ✿ Alteración de la percepción del peso o siluetas corporales.
- ✿ Presencia de amenorrea (ausencia de menstruación por 3 ciclos).





## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS



- ★ Quiero ser más delgada de lo que soy.
- ★ Dejar de comer me hace sentir bien.
- ★ Mientras mas flaca me veo, más bonita me vuelvo.
- ★ Quiero ser como esas modelos.

★ Si adelgazo me aceptarán más socialmente y conquistaré más hombres.



## ¿QUE HACER?

- ★ Desarrollar una adecuada autoimagen y autoconcepto.
- ★ Aplicar técnicas de autocontrol.
- ★ Tener una idea más realista del propio cuerpo.
- ★ Cuestionar los valores estéticos del comercio.
- ★ Aumentar la autoestima.
- ★ Consultar a médico, psicólogo y nutricionista.



## LUDOPATÍA

"Está endeudado y sigue apostando."

La ludopatía es un problema del control de los impulsos, en la cual las personas se endeudan debido a la obsesión que les genera jugar y apostar dinero.

Frecuentan casinos y lugares nocturnos. Tienen la firme creencia de que cada vez que jueguen recuperarán el dinero que perdieron en el anterior encuentro. Se debe consultar a un psicólogo.

### AUTODIAGNÓSTICO

Si presenta por los menos cinco de los siguientes ítems:

- Preocupación por el juego.
- Necesidad de jugar con cantidades crecientes dinero.
- Fracaso al querer controlar los impulsos de jugar o detener el juego.
- El juego es una forma de escapar de los problemas.





- Se busca recuperar el dinero que se perdió en anteriores partidas.
- Se engaña a los miembros de la familia.
- Arriesgas relaciones interpersonales significativas, de trabajo y oportunidades educativas con tal de jugar.
- Se confía en que los demás proporcionen dinero para aliviar la situación financiera.

## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- Debo jugar más para recuperar mi dinero.
- Seré el ganador.
- Esta vez no perderé mi apuesta.
- Al jugar me distraigo de los problemas.
- Al jugar me siento aceptado socialmente.



## ¿QUE HACER?

- Consultar a un psicólogo.
- Desarrollar estrategias de autocontrol.
- Cambiar amistades.



- ◊ No frecuentas sitios que estén asociados a la conducta de jugar (casinos).
- ◊ Fortalecer las relaciones familiares y de pareja.
- ◊ Formar una red de apoyo con amigos que no estén vinculados en el juego.

## ESTRÉS

### "Estrés: La enfermedad de la modernidad."

Todas las personas debemos tener un nivel de estrés normal para poder funcionar y realizar las actividades diarias, pero cuando éste se aumenta, genera muchos inconvenientes para la vida del hombre. Puede generar enfermedades (dolor de cabeza, problemas digestivos y cardíacos entre otros), problemas de adaptación, pérdida de la capacidad de toma de decisiones, incapacidad para dormir e incremento de las actividades.

## AUTODIAGNÓSTICO

- 🗨️ Reacción biológica, psicológica y social.
- 🗨️ Preocupación, temor, inseguridad, dificultad para pensar o concentrarse.
- 🗨️ Sudoración, tensión muscular, taquicardia, molestias gástricas, dolor de cabeza...

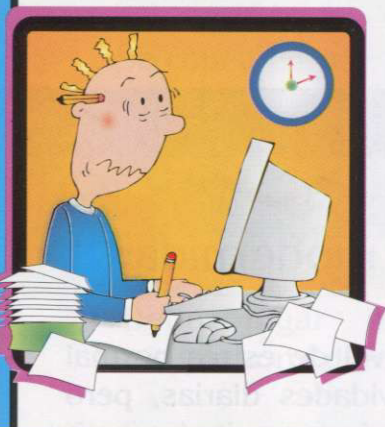






Fumar, comer o beber en exceso, intranquilidad motora, ir de un lado para otro.

## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS



Aunque esté cansado, debo terminar este trabajo lo más rápido posible.



Tengo que dar más.



Ser competente es mi meta personal.



## ¿QUE HACER?



Consultar a un psicólogo.



Practicar ejercicios de relajación y respiración.



Aprovechar los tiempos libres en actividades de ocio o recreación.



Hacer pausas en el puesto de trabajo.



Permitirse estar relajado.



## VIGOREXIA

"Me mantengo haciendo deporte."  
¿Tu eres Johny Bravo?"

La vigorexia es una patología reciente, en la cual la persona realiza mucha actividad física y se mantiene en el gimnasio de tres a cuatro horas diarias. Su dieta está basada en proteínas e hidrato de carbono. Estas personas creen que son "enclenques" y por eso necesitan ir al gimnasio todos los días para sacar más musculatura. Se debe consultar con un psicólogo.

### AUTODIAGNÓSTICO



- Dedicación al deporte entre tres y cuatro horas diarias.
- Cambio en la forma de alimentarse, con aumento de proteínas e hidrato de carbono.
- Presencia de trastornos metabólicos.
- Falta de control al hacer deporte.
- Percepción distorsionada de las características físicas.





## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

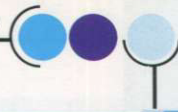
- Quiero tener un cuerpo estupendo.
- Me veo tan enclenque, quiero tener más musculatura.
- Deseo verme atractiva.
- Si no voy al gimnasio todos los días, me siento culpable.



## ¿QUE HACER?



- Consultar a un psicólogo.
- Mejorar la autoimagen, el autoconcepto y la autoestima.
- Proponer una agenda deportiva acorde a las necesidades de mi organismo.



## INSOMNIO

### "¡No puedo dormir!"

El insomnio es un trastorno de sueño que hace parte de las disomnias. El insomnio es una dificultad para iniciar (insomnio de conciliación) o mantener (insomnio de mantenimiento) el sueño. Produce mucho malestar y agotamiento en el día, además de un poco de somnolencia. Se debe consultar con un médico y un psicólogo.

### AUTODIAGNÓSTICO

- ⊙ Dificultad para iniciar o mantener el sueño, o no tener un sueño reparador al menos en un mes.
- ⊙ La alteración del sueño provoca deterioro social o laboral.
- ⊙ No se debe a consumo de sustancias.



### PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- ⊙ Disminución de la capacidad de atención y concentración.







- ⊙ Desarrollo de conductas agresivas.
- ⊙ Desarrollo de hábitos nocturnos.

## ¿QUE HACER?

- ⊙ Consultar al médico o psicólogo.
- ⊙ Desarrollar una higiene de sueño, con horarios establecidos para despertarse e irse a la cama.
- ⊙ No hacer actividades antes de ir a la cama (leer, ver TV...).
- ⊙ Comer alimentos livianos una hora antes de acostarse.
- ⊙ No emplear la cama ni la habitación para otro tipo de actividades, fuera de dormir.



## HIPERSOMNIA

"Me da mucho sueño en todo el día."






Si Usted se queda dormido en cualquier parte, se mantiene con sueño (somnia), duerme por largos periodos de tiempo en la noche y en el día, probablemente tiene un trastorno de sueño conocido como hipersomnia. Procure mantener una higiene de sueño, acostándose exactamente a horas establecidas. Se debe consultar con un psicólogo y un médico.





## ¿QUE HACER?



-  Consultar al médico o psicólogo.
-  Desarrollar una higiene de sueño, con horarios establecidos para despertarse e irse a la cama.
-  No hacer actividades antes de ir a la cama (leer, ver TV...).
-  Comer alimentos livianos una hora antes de acostarse.
-  No emplear la cama ni la habitación para otro tipo de actividades, fuera de dormir.

## HIPOCONDRIA

"Creo que tengo una enfermedad gravísima."

Las personas que sufren de hipocondría, consideran que tienen una enfermedad gravísima, pese a los diagnósticos médicos, además les da miedo enfermarse. Frecuentan mucho hospitales y cualquier síntoma (dolor de cabeza, alergia en la piel, dolor abdominal...) lo exageran. Se debe consultar con un psicólogo.



## AUTODIAGNÓSTICO

- ◆ Miedo a padecer una enfermedad grave a partir de una interpretación personal de síntomas en el cuerpo (exagerar síntomas).
- ◆ Persistencia de la preocupación a pesar de las explicaciones médicas.
- ◆ Esta preocupación genera deterioro social o laboral.



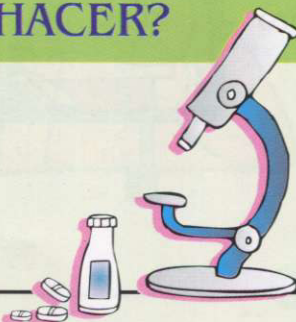
## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- ◆ Me voy a enfermar.
- ◆ Este dolor de cabeza debe ser porque tengo un problema cerebral.
- ◆ Voy a ir al médico por este dolor de cabeza.
- ◆ ¿Será que tengo una enfermedad que los médicos no conocen?



## ¿QUE HACER?

- ◆ Consultar a un psicólogo.
- ◆ No exagerar las enfermedades comunes.





✦ No tener miedo a sufrir enfermedades, pues todas las personas sufren de ellas.

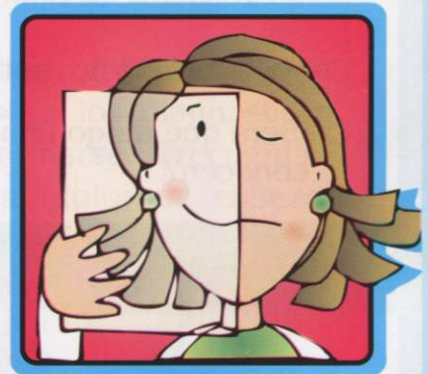
✦ Generar una red de apoyo social (familia y amigos).



## TRASTORNO DISMÓRFICO CORPORAL

### AUTODIAGNÓSTICO

- ✓ Preocupación por algún defecto imaginado del aspecto físico. Cuando hay leves anomalías físicas, la preocupación del individuo es excesiva.
- ✓ La preocupación provoca deterioro social.



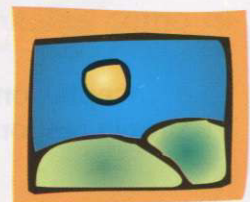
## PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

- Tengo que hacerme cirugías para corregir este defecto.
- Como me veo de feo.
- Creo que esta parte de mi cuerpo es horrible.
- Que pereza salir con mis amigos.



## ¿QUE HACER?

- Consultar a un psicólogo.
- Aumentar la autoestima y la autoimagen.
- Desarrollar una idea más realista de mi propio cuerpo.





## CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA MENTALMENTE SANA



Autoconocimiento



Autoestima



Principio de  
realidad



Capacidad  
afectiva



Aceptación de  
la tensión



Sentimientos de  
seguridad



Incremento de sus  
potencialidades.



Capacidad de  
autonomía



Capacidad de ser  
productivo y feliz



Expresión de  
la emociones



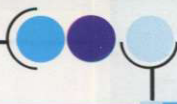
Aceptación de la  
propia responsabilidad



Capacidad de  
trabajo



Capacidad de aceptar  
lo negativo e imperfecto



## 6. PROCESO DE ATENCIÓN QUE RECIBE EL ENFERMO MENTAL

Las personas que padecen un trastorno mental requieren de ayuda profesional. De acuerdo a la duración e intensidad, hay ocasiones que sólo requiere la intervención del psicólogo, otras deben acudir al médico psiquiatra quien prescribe y controla el suministro de medicamentos en caso de ser necesario.

Una ayuda adecuada y a tiempo previene y controla síntomas, incluso puede mejorar las condiciones y la calidad de vida.

Una ayuda adecuada y a tiempo previene y controla síntomas, incluso puede mejorar las condiciones y la calidad de vida.

## 7. PERSONALIDAD VS PSICOPATOLOGÍA

**Personalidad:**

Pautas duraderas de percibir, pensar y relacionarse con el ambiente y con uno mismo y se evidencian en un amplio margen de importantes contextos personales y sociales.

**Psicopatología:**

Es la prescripción y diagnóstico de un desorden mental donde hay fluctuaciones que provienen de factores como el genético, ambiental y psicosocial.







## 8. SALUD MENTAL Y TRABAJO

Dentro de la problemática de la salud mental las características de la empresa, su organización social, las relaciones formales o informales, el sistema de autoridad, los premios, las sanciones, los ascensos, las condiciones físicas locativas, el estado de las herramientas, máquinas y equipos, el clima humano imperante no son indiferentes para la salud mental.

Una buena salud mental impera en una empresa si hay una satisfacción de las necesidades básicas de subsistencia y las psicosociales de dignidad, reconocimiento, seguridad, afecto, aprecio, estatus, aceptación, pertenencia.





**Colanta**

