

BOLETIN ORIENTA

PUBLICACION MENSUAL A TRAVES DE LA CUAL EL DPTO. DE PSICOPEDAGOGIA PROMUEVE UN ESPACIO PARA INFORMAR A CERCA DE TOPICOS TRANSCENDENTES PARA LA VIDA UNIVERSITARIA, ASI COMO PARA LA SALUD INTEGRAL

CONTENIDO:

SALUD MENTAL 1

Y CON RESPECTO A LA RABIA 1

COMO AFECTA EL ESTRÉS A MIS EMOCIONES 2

CONSEJOS PARA LIDIAR CON SUS EMOCIONES 2

ARTÍCULO INTERIOR 2

LOS PROBLEMAS EMOCIONALES SE PUEDEN TRATAR 2

6

SALUD MENTAL: CÓMO MANTENER SU SALUD EMOCIONAL

Las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales. Pueden poner los problemas en perspectiva.

Es importante recordar que personas que tienen buena salud emocional algunas veces tienen problemas emocionales o enfermedades mentales.

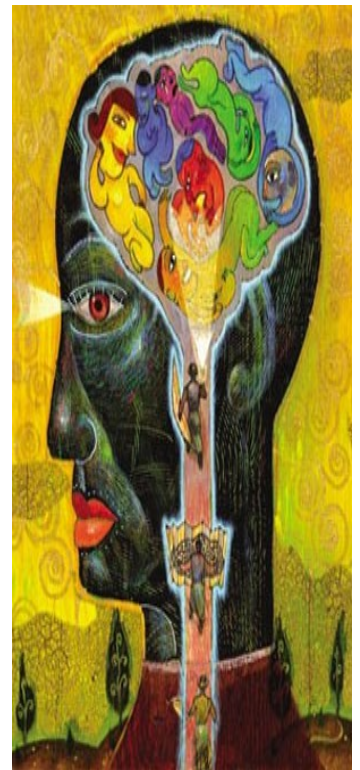
La enfermedad mental con frecuencia tiene una causa física tal como un desequi-

librio químico en el cerebro.

El estrés y los problemas en la familia, trabajo o el colegio a veces pueden desencadenar una enfermedad mental o hacer que esta empeore.

Sin embargo, las personas que emocionalmente están sanas han desarrollado maneras de hacerle frente al estrés y los problemas.

Ellos saben cuándo necesitan buscar ayuda de parte de su médico o de un asesor psicológico



SABIAS QUE ...

La vida es una fuente de salud, pero esa energía surge sólo donde concentramos nuestra atención. Esta atención no sólo debe ser mental sino también emocional, sexual y corporal. El poder no reside ni en el pasado ni en el futuro, sedes de la enfermedad. La salud se encuentra aquí, ahora.

- **Alejandro Jodorowsky**

¿Y CON RESPECTO A LA RABIA?

La gente a veces no sabe cuál es la causa de su rabia, cuánta rabia están llevando por dentro o cómo expresar rabia. Usted puede tener rabia en relación con ciertos eventos, consigo mismo o en relación con las acciones

de las demás personas. Además, muchas cosas pequeñas pueden acumularse y hacerle pensar que la vida es injusta.

Si usted se da cuenta de que se está poniendo demasiado irritable o de que



está tomando riesgos que no son saludables (tales como tomar alcohol en exceso o abusar de drogas).

COMO AFECTA EL ESTRÉS A MIS EMOCIONES?

Su cuerpo responde al estrés produciendo hormonas de estrés. Estas hormonas le ayuda a su cuerpo a responder a situaciones de necesidad extrema. Pero cuando su cuerpo produce demasiadas de esas hormona durante un período de tiempo largo, las hormonas agotan su cuerpo y sus emociones. Las

Las personas que están continuamente bajo los efectos del estrés (tensionadas) con frecuencia son emocionales, ansiosas, irritables e incluso depresivas.

Si es posible trate de cambiar la situación que está causando su estrés.

Los metodos de relajación tales como:

La respiración profunda y la meditación, y el ejercicio, también son útiles para afrontar el estrés.



CONSEJOS PARA LIDIAR CON SUS EMOCIONES

- **Aprenda a expresar sus sentimientos en formas adecuadas.** Es importante que la gente que está cerca de usted sepa cuando hay algo que le está molestando a usted. Guardar sentimientos de tristeza o de rabia dentro de si consume energía adicional y puede causar problemas en sus relaciones interpersonales y en su trabajo o escuela.
- **Piense antes de actuar.** Las emociones pueden ser muy fuertes. Pero antes de que usted se deje llevar por sus emociones y diga o haga algo de lo cual podría arrepentirse tómese tiempo para pensar las cosas.
- **Empéñese por lograr llevar una vida balanceada.** Saque tiempo para hacer las cosas que disfruta. Concéntrese en las cosas positivas en su vida.
- **Ocúpese de su salud física.** Su salud física puede afectar su salud emocional. Cuide de su cuerpo haciendo ejercicio con regularidad, comiendo alimentos saludables y durmiendo lo suficiente.

No cambies la salud por la riqueza, ni la libertad por el poder.

LOS PROBLEMAS EMOCIONALES SE PUEDEN TRATAR?

Sí. Asesoría psicológica, grupos de ayuda y medicamentos pueden ayudar a las personas que tienen problemas emocionales o que padecen una enfermedad mental. Si usted tiene un problema emocional presente hable

hable con su médico familiar.

El médico le puede ayudar a encontrar el tipo de tratamiento adecuado. O bien auxiliarlos a contactar con un especialista.

