

# 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.

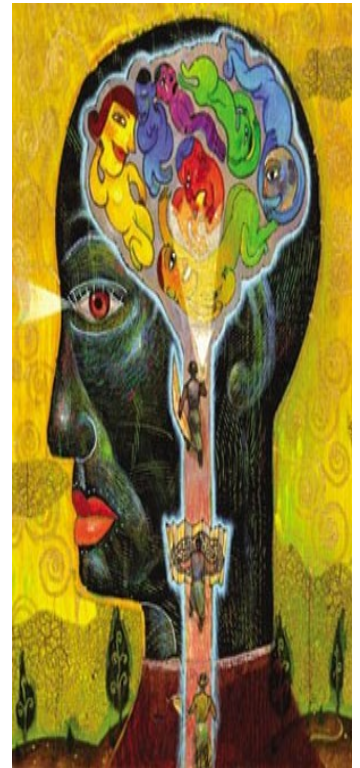
La enfermedad mental con frecuencia tiene una causa física tal como un desequi-

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.

