



UNIVERSIDAD
DEL AZUAY



Recetas de Salud Mental

Guía Psicológica



Introducción

Esta guía psicológica presenta una serie de prácticas, comprobadas científicamente, que aportan al bienestar mental y personal. Hablamos de herramientas cotidianas, que están a al alcance de todos dentro de nuestros hogares, pero que muchas veces hemos dejado de lado porque desconocemos su potencial sanador.

No tratan de sustituir la terapia psicológica, sin embargo ponerlas en práctica puede ayudarnos a afrontar **el estrés, la ansiedad y el malestar emocional.**



Alegría

“La alegría no está en las cosas,
está en nosotros”
-Richard Wagner



Beneficios de la **RISA**

Hagamos el humor



La risa es la respuesta psicofisiológica que tenemos ante estímulos externos (imágenes, sonidos, textos) o internos (pensamientos, recuerdos) que percibimos como graciosos.

En algún momento de la vida nos hemos reído tanto que nos ha dolido hasta el estómago. Reír nos mantiene saludables, aporta a nuestro estado de ánimo y a nuestro organismo .

Beneficios de la RISA en el Cerebro

- **Sensación de bienestar:** Al reír segregamos una hormona llamada endorfina, que está muy asociada a la sensación de felicidad. Cuanto mayor es la intensidad de la risa, más endorfina así que ríete con ganas.
- **Mejora el estado de ánimo:** La risa también nos hace segregar dopamina y serotonina, sustancias que combaten algunos trastornos del estado de ánimo como la depresión o la ansiedad.
- **Mejora el sistema inmunológico:** Gracias a las sustancias químicas secretadas y la disminución del cortisol al reír, podemos fortalecer nuestras defensas y tiene un efecto analgésico



#ModoCuarentena



**“Un día sin risa es un
día perdido”**

-Charles Chaplin

más **BENEFICIOS...**

Ya no me gusto
este juego



- Relaja todos los músculos del cuerpo, disminuyendo o aflojando contracturas musculares asociadas a la tensión emocional.
- Mejora nuestras relaciones interpersonales, fortaleciendo vínculos y conectando con los demás.
- Mejora nuestra autoestima, nos permite tomarnos la vida con buen humor. Aprender a reírse de uno mismo, también ayuda a llevar una vida más ligera y relajada.
- Ayuda a mantener una actitud positiva y fomenta nuestro optimismo, ayudando a generar pensamientos positivos.



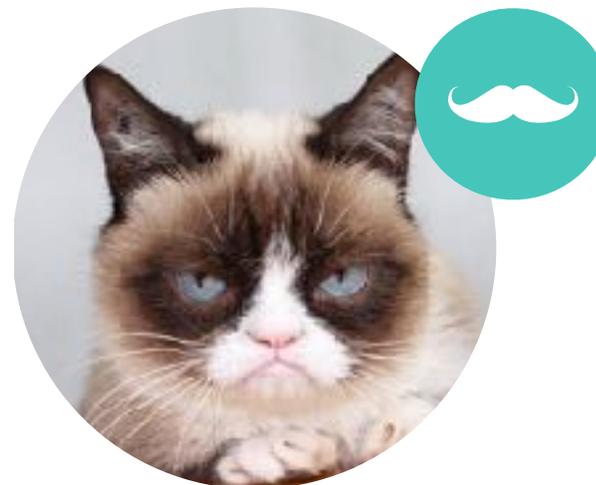
La Universidad de Harvard demostró que si una persona esta **contenta**, existe un 25% más de probabilidades de que las personas que están a su alrededor **se contagien de su estado de ánimo**

¿Y si no tengo ganas de Reír ?

PUES FINGIR LA RISA, PRODUCE LOS MISMOS EFECTOS

El cerebro, al parecer, no sabe distinguir entre una risa real y una ensayada, entonces activa los mismos patrones cerebrales y genera los mismos efectos a nivel fisiológico, cuando nos reímos así sea de forma fingida

Entonces no hay que esperar a estar feliz para empezar a reír, puedes reír para luego sentirte feliz.

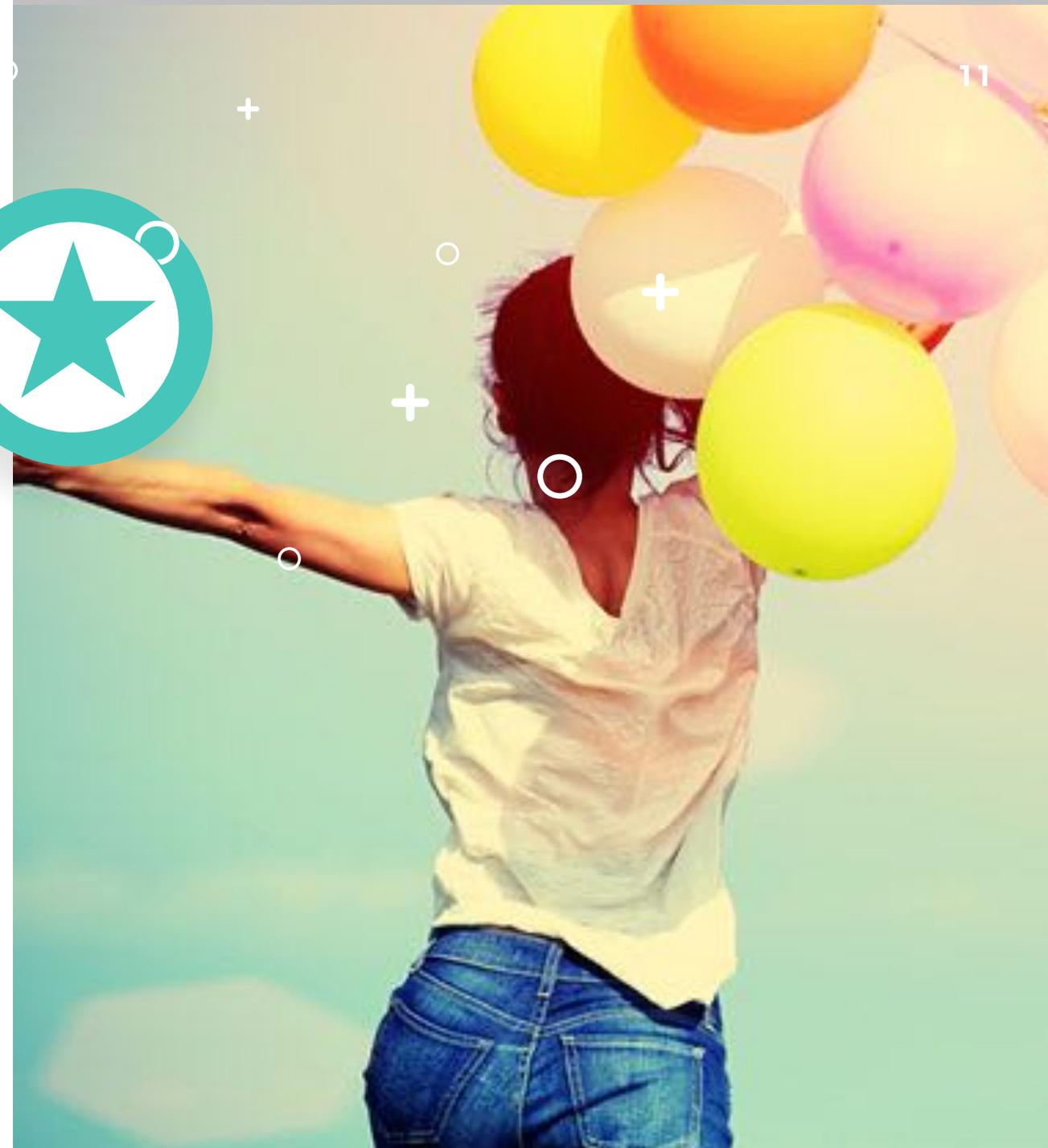


Mi cara cuando me dicen que sonría para la foto.

¿Es lo mismo **FELICIDAD** y **ALEGRÍA**?

Pues no, la alegría es algo más momentáneo y espontáneo, mientras la felicidad tiene que ver con la actitud con la que miramos la vida , nuestras metas y experiencias.

Ser **FELIZ** tiene que ver con aceptar la vida como es, saber que hay momentos malos y buenos , afrontar lo difícil, aprender de cada experiencia y disfrutar de momentos, personas y vivencias.





MÚSICA

“La música es para el alma lo
que la gimnasia para el cuerpo”
-Platón



Beneficios de la **Música** en el Organismo

- Fortalece tu sistema inmunológico.
- Reduce el ritmo cardíaco y la presión arterial.
- Reduce la sensación de dolor.
- Combate el estrés, la ansiedad y aumenta el optimismo.
- Favorece la concentración y aprendizaje.
- Mejora la coordinación y movilidad del cuerpo.
- Y sobre todo hace sentirte feliz, al liberarse endorfinas



#LaMusicaEsVida



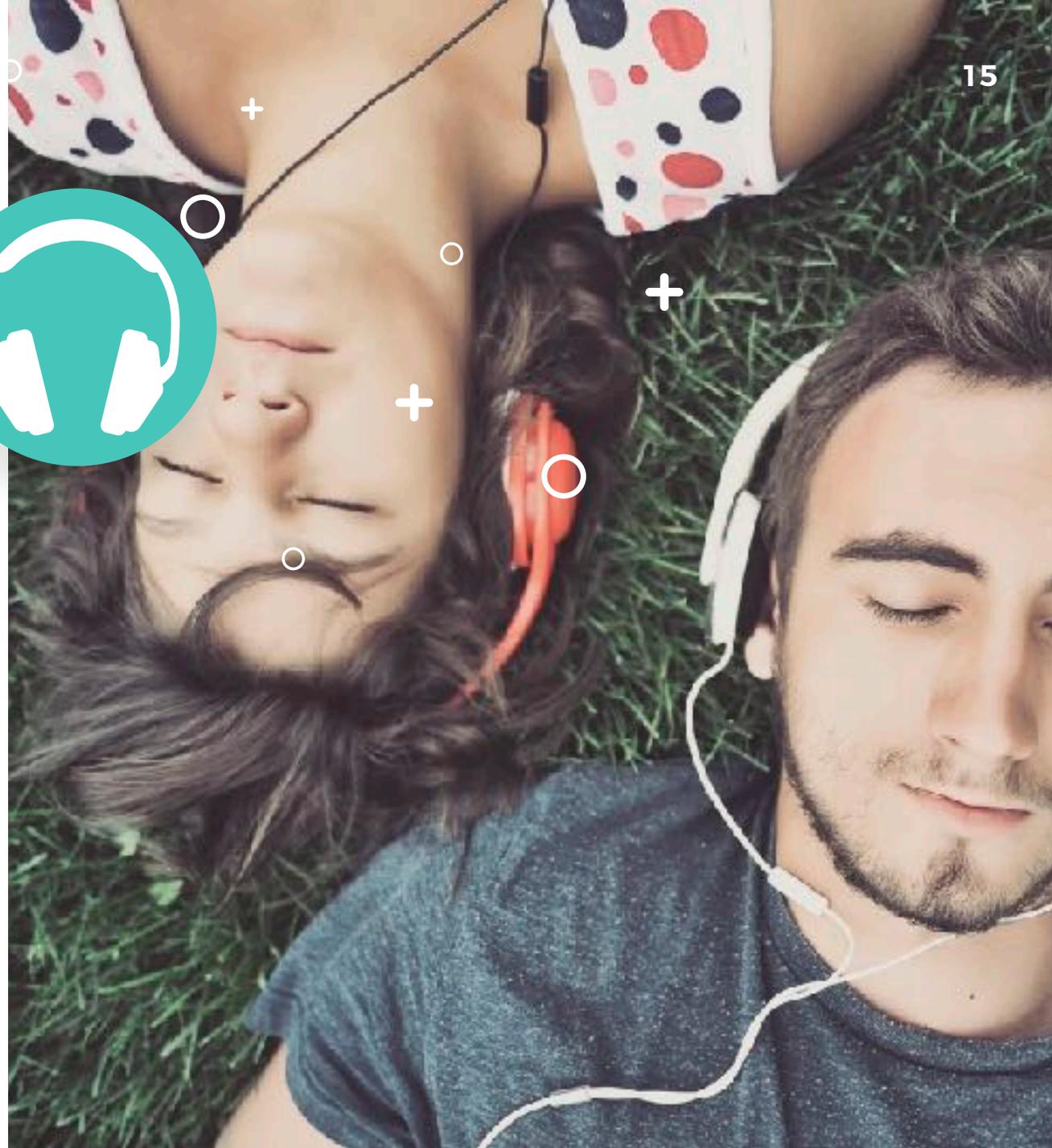
+

Escuchar **música** es una de las actividades más placenteras que podemos realizar. La música es capaz de ayudarnos a expresar emociones, revivir momentos, divertirnos e incluso nos ayuda a conectar con los demás

¿Qué **música** escuchar?

La música influye directamente en nuestro estado de ánimo, permite liberar y acompañar emociones, pero también nos permite regular lo que sentimos. Puede ayudarnos a concentrarnos mejor o amenizar una tarea.

Es importante entonces que elijas sabiamente, si la música te está generando mayor malestar, tristeza o nostalgia, puedes hacer un cambio de ritmo y un cambio de ánimo



Usando la música



No importa si no tienes buena voz, **CANTAR** alarga y alegra la vida, mantiene tu cerebro en buena forma, ejercita la memoria, reduce el estrés, mejora el sueño y mejora tu capacidad pulmonar.



TOCAR UN INSTRUMENTO mejora las habilidades del lenguaje, la memoria, la conducta, desarrolla tu cerebro e inteligencia, y sí, también te hace sentir mejor.



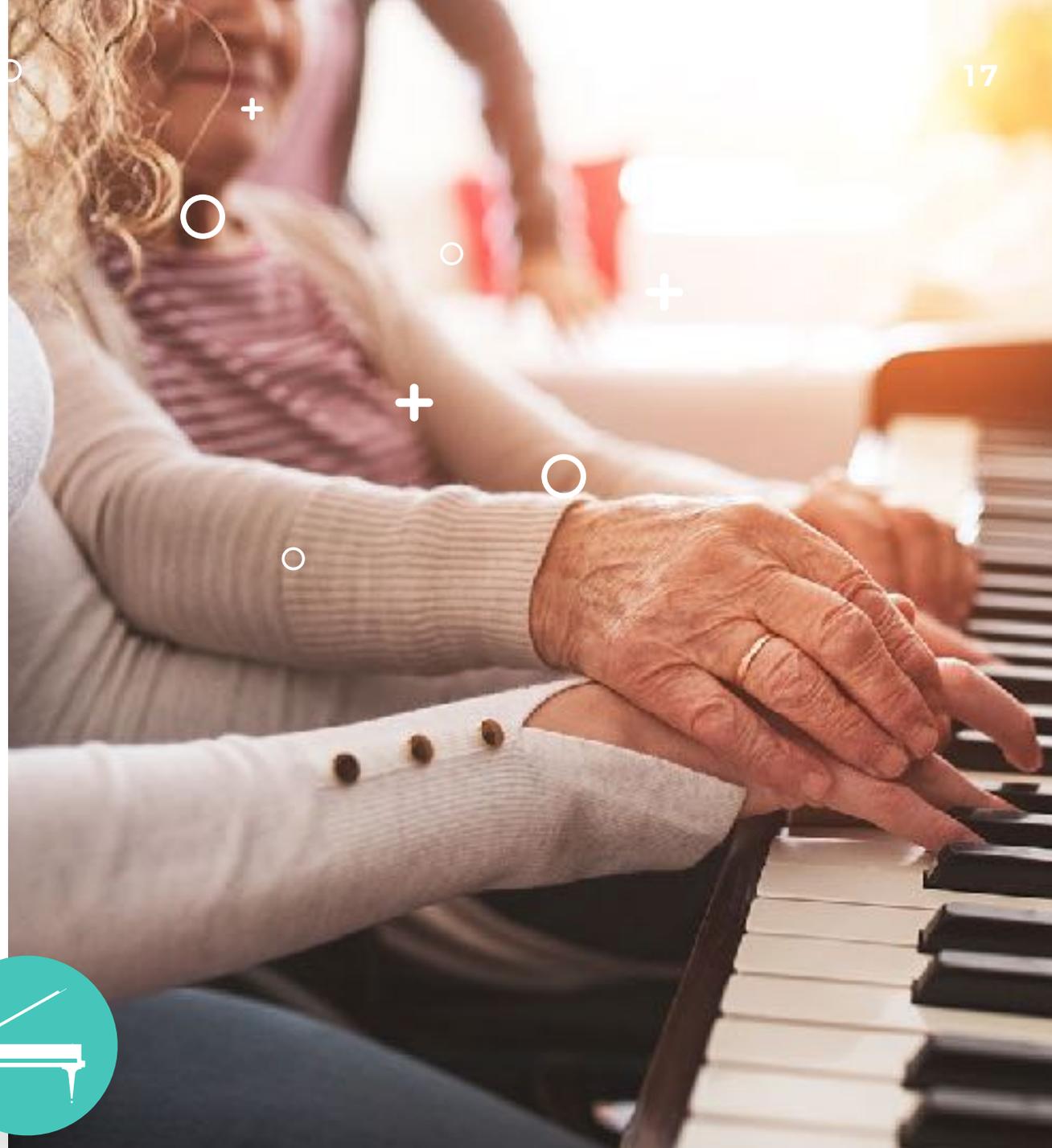
BAILAR es darte permiso para sentir, para que afloren tus emociones y tus sentimientos. Además de a hacer ejercicio, nos ayuda a conectar con nosotros mismos y mejorar el estado de ánimo.



¿Sabías qué?

La música tiene un gran potencial sanador y mantiene nuestro cerebro saludable, además las emociones asociadas se almacenan y gestionan en ciertas zonas del cerebro y son las últimas en desaparecer.

Es por esto que en personas con Alzheimer y Demencia es usada para incentivar los recuerdos, reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor . Además ayuda a mantener las funciones cognitivas y anima o tranquiliza a personas mayores.



Solo pregúntate:

¿Cuándo fue la última vez que
disfrutaste de la **MÚSICA**?





ARTE

“Apaga el gris de tu vida y enciende
los colores que llevas dentro”
-Pablo Picasso



**No es solo
cosa de niños**

¿Beneficios de Pintar y Colorear?

- Funciona casi como una meditación, al sumergirnos en una actividad placentera, mientras nuestra mente está calma y descansa.
- Muchas veces nos permite transitar, expresar y transformar emociones, mejorando nuestra comunicación
- Estimula ambos hemisferios del cerebro, el lado lógico y racional junto con el lado creativo y de las emociones.
- Mejora nuestra concentración, atención, motricidad e imaginación

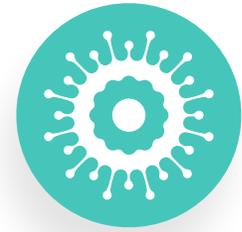


#DisfrutArte

Líneas y emociones+



- Si estás enojado dibuja líneas y luego círculos. Las líneas representan la agresividad, sirven para liberar el enojo; después puedes ir realizando trazos más suaves, con formas redondeadas.
- Si estás tenso, dibuja patrones.
- Si quieres concentrarte, dibuja usando puntillismo.
- Si te sientes desesperado, dibuja caminos.
- Si estás triste, dibuja arcoíris y flores. Cuando estamos tristes tenemos la tendencia a ver el mundo gris.
- Si estás agotado emocionalmente, dibuja paisajes verdes. La naturaleza tiene un enorme poder restaurador.
- Si te sientes estancado, dibuja espirales, servirá para recordarte que no existe evolución sin retrocesos.



¿MANDALAS?

Su nombre significa 'círculo sagrado'. Son un símbolo de sanación, totalidad, unión e integración.

Colorear estos dibujos geométricos **nos ayuda a disminuir el estrés, conseguir un estado de calma**, centrarnos en el aquí y ahora y sobre todo, conectar con nosotros mismos.

Es una forma de meditación a colores.



La escritura es una herramienta útil para el desarrollo del pensamiento, aporta claridad mental, favorece la expresión emocional e incrementa la creatividad.

Beneficios **EMOCIONALES**...



- La escritura nos ayuda a liberar tensiones en esos momentos en los que desahogarte es vital, ya sea que estes enojado, ansioso o triste, permite aliviar el malestar.
- Aclara la mente, cuando no llegamos a entender lo que nos pasa respecto a una situación, escribir te ayudará a encontrarte y a darle nombre a lo que sientes.
- Es una buena estrategia para ayudarnos a decidir, poner en papel los pros y los contras, evaluar y pensar alternativas resulta útil.
- Escribir también sobre las alegrías, los logros y las cosas de las que puedes estar agradecido, te ayudará a recordar y reconocer estos momentos cuando las cosas se ponen difíciles.



EJERCICIO

**“Cuida de tu cuerpo, es el único
lugar que tienes para vivir”**

-Jim Rohn

Algunos de sus Beneficios

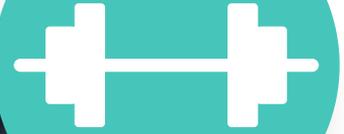
- Produce sustancias químicas en el cerebro relacionadas con el bienestar y la felicidad.
- Reduce el estrés al disminuir la producción del cortisol, además de liberar cargas y tensiones corporales
- Mejora la autoestima, la sociabilidad, aumenta la sensación de control, de productividad y auto eficacia.
- Previene el deterioro cognitivo, mejora la memoria, regula la presión arterial, a la vez que aumenta el tono y masa muscular.



#LoBuenoCuesta

+ ○
○ +
○
+
○
+ +
○

¿Sirve cualquier
EJERCICIO?



Ten en cuenta tu CUERPO



Elige el ejercicio teniendo en cuenta tu estado físico, si es que no has hecho ejercicio hace mucho tiempo inicia con algo más básico e incrementa de a poco, intenta prevenir lesiones innecesarias y cuidar tu cuerpo, no olvides realizar un calentamiento y estiramiento oportuno.

Hay distintos tipos de ejercicios que puedes hacer, intenta encontrar aquel que te genere mayor disfrute.



El yoga cumple dos funciones fundamentales, mantiene el cuerpo activo y la mente calmada. Ayuda a fortalecer los músculos, mejora la flexibilidad, alivia el dolor, mejora el sistema inmunológico, genera sensación de bienestar y relajación

MEDITACIÓN

**“Empieza a meditar y muchas cosas
crecerán dentro de ti: silencio,
serenidad, felicidad, sensibilidad”
-Osho**



MEDITACIÓN

Meditar no significa tener tu mente en blanco.
Meditar es traer tu mente de vuelta, dejar que tus pensamientos pasen y volver al aquí y ahora.

Es un entrenamiento mental, que ayuda a reducir la identificación con pensamientos, ver las cosas desde una nueva perspectiva, genera bienestar y relajación, ayudando a regular emociones.

En el cerebro activa zonas relacionadas con la felicidad y empatía, mejora tu atención y concentración.



A photograph showing two hands clasped together in a supportive grip, resting on a rustic wooden surface. The hands are positioned centrally, with fingers interlaced. The wood grain is clearly visible, adding texture to the background.

Compasión

“La compasión es lo que sucede cuando el amor se encuentra con el sufrimiento, es el deseo de que los demás estén libres de sufrimiento”
-Dalai Lama

¿Qué es COMPASIÓN?



El diccionario de la RAE define compasión como “sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias”.

Pero en 2009, miles de líderes religiosos de todo el mundo redactaron la Carta de la Compasión donde la definieron como: “tratar a todos los demás como quisiéramos ser tratados nosotros mismos”

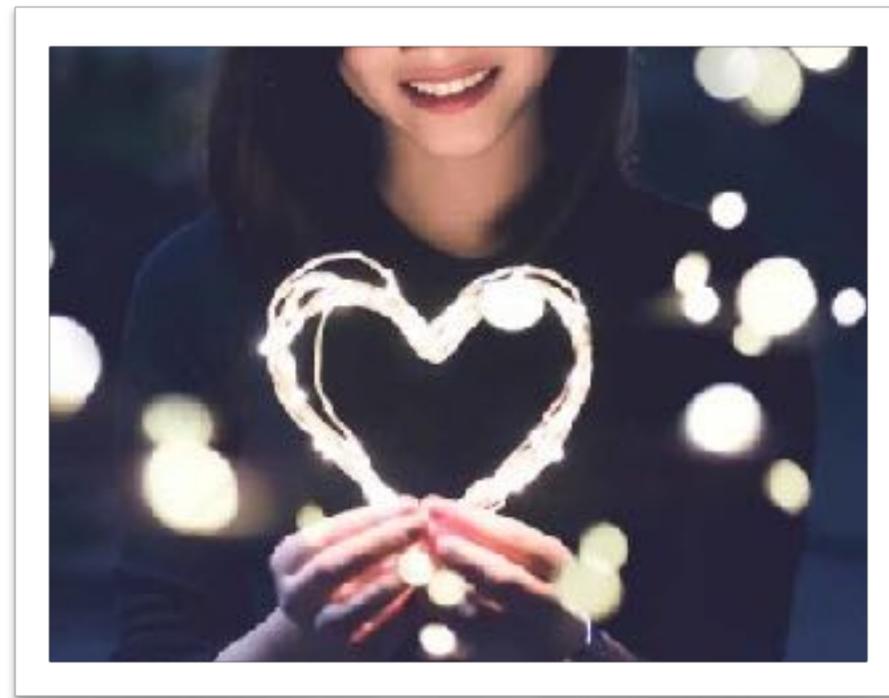
Te dejamos una meditaciones para la compasión:

https://www.youtube.com/watch?v=2j7QK_eHwok

<https://www.youtube.com/watch?v=75NZNVq6RRw>

¿Por qué desarrollar la **COMPASIÓN?**

- La compasión nos alivia cuando no podemos cambiar nuestras circunstancias vitales, y está comprobado que mejora nuestro bienestar emocional.
- La compasión no es un sentimiento de pena o lástima, tiene que ver con el amor que sentimos y extendemos hacia los otros o hacia nosotros mismos.
- La compasión posee dos elementos clave: El ser sensible al sufrimiento y el tener el deseo de aliviarlo.



#AmarAmarte



¿Cómo ser **AUTO** **COMPASIVO?**

Trátate con AMOR



La auto compasión conlleva una profunda aceptación de nosotros mismos tal y como somos.

Es darnos a nosotros mismos el mismo cuidado, consuelo y serenidad que daríamos a nuestros seres queridos cuando están pasando un momento duro.

Es dejar de lado las auto críticas, la vergüenza, los auto reclamos y tratarnos con amor.

La auto compasión se relaciona con la disminución de la ansiedad, la tristeza, la culpa y el enojo.

A young woman with voluminous, curly brown hair is smiling warmly with her eyes closed. She is wearing a white t-shirt and holding a large, bright red heart against her chest with both arms. The background is a solid, vibrant yellow. The text is overlaid on the lower half of the image.

“La curiosa paradoja de la vida es que cuando me acepto como soy, entonces puedo cambiar”

-Carl Rogers

Ejercicios ⁺ AUTO COMPASIVOS

01. Físicamente: Consiéntete, suelta tensiones, date un baño caliente , come algo que te gusta, haz ejercicio

03. Emocionalmente: Hazte amigo de tus emociones, deja de evitarlas. Las emociones nos traen un mensaje.



02. Mentalmente: deja que los pensamientos vayan y vengan, para de luchar contra ellos. Trae a tu mente imágenes positivas, trátate con amor.

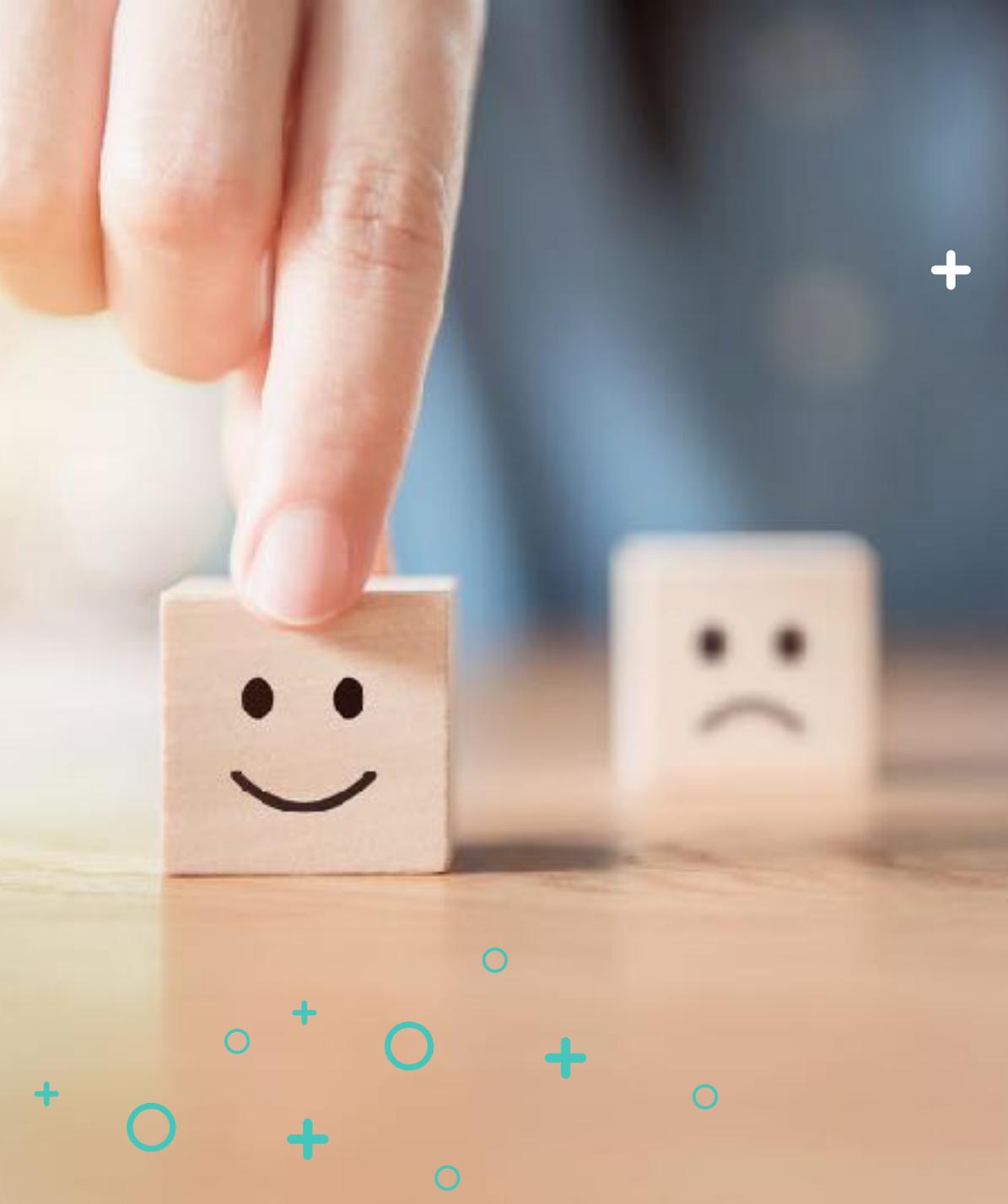
04. Relacional: Conecta con otras personas; deja de aislarte, ayúdales, comparte, deja de ser egoísta.



ACTITUD POSITIVA

“No pienso en todas las desgracias, sino en toda la belleza que aun permanece”

-Ane Frank



+

Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro, mañana. Por lo tanto, hoy es el día para amar, crecer, hacer y, principalmente, vivir.

Dalai Lama

Todos podemos elegir desde dónde miramos las cosas que suceden, si nos concentramos en los fracasos o las oportunidades; si miramos con miedo al futuro y nostalgia al pasado, o si por el contrario reconocemos todo lo que tenemos en nuestro presente.

Encuentra en cada problema la oportunidad de crecer de aprender y de seguir

RECUERDA
TODOS SOMOS UNO



#Quedateencasa



Departamento Bienestar Estudiantil
Realizado por: Mst. Viviana Vásquez
Contribución: Mst. Mario Moyano