



Regulación emocional, salud mental y Bienestar



Adolfo Castilla Sánchez

Especialista en psicología clínica

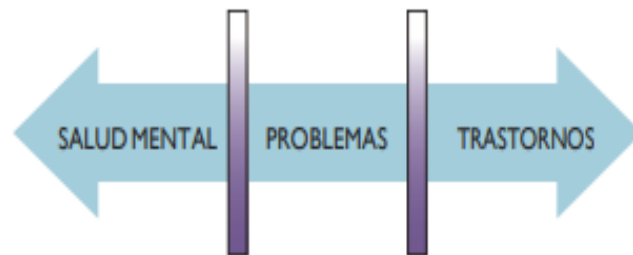
Contextualización de la realidad



Cifras que alertan

- A escala mundial, se calcula que casi 332 millones de personas sufren de depresión, lo que equivale a un 4,4% de la población mundial. OMS 2025
- Representa la cuarta causa de discapacidad en cuanto a la pérdida de años de vida saludables.
- Las personas con depresión tienen 20 veces más riesgo de morir prematuramente por suicidio.
- En relación con los TA, la OMS informó, que más de 350 millones de personas, padecen un trastorno de ansiedad OMS 2025

- Las cifras indican que casi 840 millones de mujeres han sufrido violencia física o sexual por parte de su compañero íntimo. Esta es la forma de violencia más frecuente en el mundo, sin embargo el 6% de las mujeres refieren haber sido agredidas sexualmente por personas que no son sus compañeros.
- Alrededor del 38% de todos los asesinatos de mujeres son perpetrados por sus parejas íntimas.



Gráfica 1. Modelo de espectro-continuum



Sociedad enferma – locura?????



Trastornos mentales, la enfermedad que sufrirá más de medio mundo

La salud mental es uno de los puntos más importantes en el equilibrio de las personas.

Redacción Semana

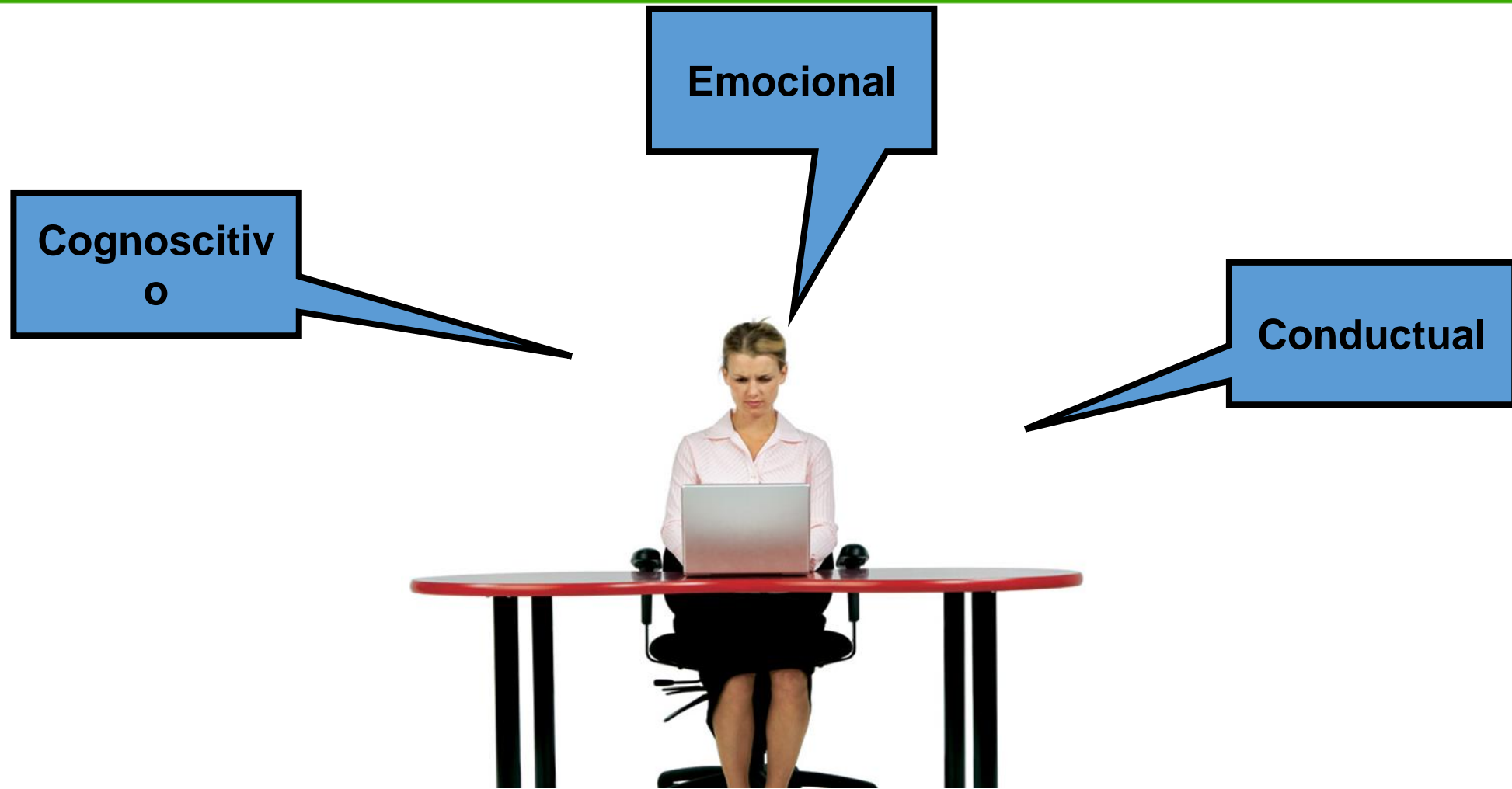
1 de agosto de 2023



Por qué estamos cada vez más deprimidos



Interrupción del funcionamiento



Ansiedad

Reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o **descarga del sistema nervioso autónomo.**



(Spielberger, Pollans y Worden, 1984).

Estrés



Es una respuesta del organismo ante el exceso de estímulos y situaciones que superan la capacidad de afrontamiento del individuo.

Afecta el bienestar físico y psicológico.

Síntomas a corto y mediano plazo:

Dolor de cabeza, Dif. en la concentración y memoria.

Taquicardia, gastrointestinales, cansancio, insomnio.

Caída del cabello, reacciones alérgicas, desgaste a nivel celular.

Envejecimiento.

Consecuencias: pérdida de productividad, ausentismo, salud.



ESTRÉS

Tensión
Sobrecarga
Agotamiento

Bioquímica
Aumento del cortisol

ANSIEDAD

Miedo Intenso
Preocupación
Nerviosismo

Bioquímica Activación del
Sistema Límbico

Efecto sobre el sistema SNC, endocrino, inmunológico, respiratorio, gastrointestinal, cardiovascular.

Consecuencias en la salud:
Gastritis, úlceras, HTA, glicemia, dolor de cabeza, dolencias físicas, alteraciones cardiovasculares, alteraciones en la piel, problemas en la fertilidad.

Para reflexionar... ¿vivo con o sin estrés en mis actividades diarias?

Justifico mi respuesta



Categorías del estrés

Estresores agudos de tiempo limitado:

se define como situaciones que generan estrés que se producen en un tiempo determinado y no son de larga duración si no corta.



Estresores crónicos o de larga duración:

Están relacionados a eventos de estrés permanentes, persistentes y frecuentes que afectan considerablemente a la persona.

¿Tengo habilidades para enfrentar el estrés? ¿ por qué?



Manejo del estrés



Recomendaciones:

- Tomar descansos, control en la alimentación.
- Reducir los compromisos diarios, aprender a decir no.
- Evitar reacciones extremas o peligrosas.
- Delegar funciones.
- No angustiarse por todo.
- Mejorar los hábitos y utilizar técnicas de afrontamiento.

Regulación y gestión de emociones

Consiste en identificar o seleccionar las situaciones, modificar las reacciones cognitivas, conductuales y expresivas, de forma que las emociones no impidan la adaptación.



El primer paso de este proceso consiste en saber definir claramente qué estamos sintiendo.



¿cómo saber que tengo dificultades para gestionar mis emociones?



- Intensidad emocional excesiva.
- Sentirse incapacitado para controlar las emociones.
- Cambios frecuentes en el estado de ánimo.
- Dificultad para recuperarse de los contratiempos.
- Evitación de situaciones emocionales.
- Problemas en las relaciones interpersonales.

Emociones primarias y riesgos secundarios

TRISTEZA



DEPRESION

MIEDO



ANSIEDAD

IRA



IRRITABILIDA
D

Características de las emociones

- una respuesta expresiva o conductual.
- una respuesta fisiológica.
- una experiencia subjetiva.



Inteligencia Emocional



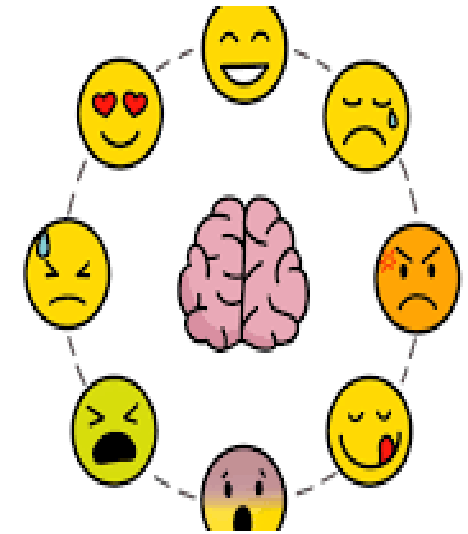
LOS PENSAMIENTOS CONSTRUYEN REALIDADES

Funciones de las emociones

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas. Según Reeve (1994).

La emoción tiene tres funciones principales:

- a. Funciones adaptativas
- b. Funciones sociales
- c. Funciones motivacionales



Consciencia emocional



- Permitirse experimentar plenamente las emociones en la medida en la que ocurren.
- Centrarse en estar en el presente, no en “vivir” en el futuro o en el pasado.
- Procesar la emoción.
- El tener consciencia de las emociones no siempre “se siente bien”.
- El darse cuenta no necesariamente quiere decir aceptación de la situación o del ambiente.



PSICOCLINICA

Mentes Grandes Mentes Fuertes!

WWW.PSICOCLINICA.CO

La buena gestión de las emociones son un vehículo para la salud física mental y social.





PSICOCLINICA

Mentes Grandes Mentes Fuertes!

WWW.PSICOCLINICA.CO

“Nuestras emociones están ahí para ser sentidas, pero no para dominar nuestra vida, ni cegar nuestra visión, ni robar nuestro futuro, ni apagar nuestra energía, porque, al momento de hacerlo, se volverán innecesariamente dañinas .”

Bernardo Stamateas



PSICOCLINICA

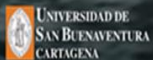
Mentes Grandes Mentes Fuertes!

WWW.PSICOCLINICA.CO

CONDUCTA SUICIDA

Guía de práctica clínica para su prevención y atención

Adolfo Castilla Sánchez



EDITORIAL BONAVENTURIANA

Psicopatología Serie de casos clínicos

Enfoque cognitivo conductual

Editor Académico
Adolfo Castilla Sánchez

Daisy Silva, Adolfo Castilla, Ludys Castro, Elvia Oñoro, Sandra Rojas,
Licen Tejada, Nohora Ochoa



EDITORIAL BONAVENTURIANA

El suicidio: Una realidad contextual.

Adolfo Castilla Sánchez

El suicidio: Una realidad contextual

Análisis desde la perspectiva
cognitivo- conductual



EDITORIAL BONAVENTURIANA

Adolfo Castilla Sánchez
Daisy Silva Caraballo

Castilla

PSICÓPATAS

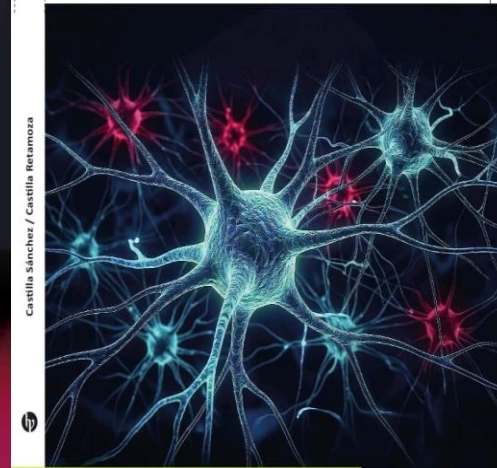
PSICÓPATAS

Análisis de un comportamiento
criminal y letal

Adolfo Castilla Sánchez

Hay psicópatas a nuestro alrededor. Suelen estar tan cerca que
podríamos ser sus víctimas en cualquier momento. Cuando no logran
ejercer el control, recurren a las peores manifestaciones de violencia.

Manual Moderno



Castilla Sánchez / Castilla Retamoza

Adolfo Castilla Sánchez
Adolfo Castilla Retamoza

Psicopatología del dolor

Intervención multidimensional del dolor crónico y la eficacia de la terapia
cognitivo conductual.

hogrefe

PSEA
Manual
Moderno