

PROTOTYPE

Abril Guzmán Barrera

MICRO AYUDA



Presentamos a MICA, la
plataforma diseñada
especialmente para ofrecerte el
apoyo psicológico que necesitas,
cuando lo necesitas:

REGISTRARTE

MICA es una aplicación web enfocada a los jóvenes de
entre 15 a 25 años de edad para el apoyo del control de
cada una de sus emociones y problemas psicológicos



¡MICA, tu compañero en el
camino hacia el bienestar
emocional!



Nombre

Apellido/os

Edad

Correo

Contraseña

Registrarte



¡HOLA KATY
BIENVENIDA A
MICA!
APOYANOS CON
UN TEST
PSICOLOGICO

siguiente

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RASGOS EMOCIONALES ALTERADOS (CEREA)

ESTE CUESTIONARIO TIENE COMO OBJETIVO EVALUAR LA PRESENCIA DE RASGOS EMOCIONALES ALTERADOS. POR FAVOR, RESPONDA CADA PREGUNTA CON HONESTIDAD, MARCANDO LA OPCIÓN QUE MEJOR DESCRIBA SU EXPERIENCIA.

Evaluación Emocional

RESPONDA CADA PREGUNTA MARCANDO LA OPCIÓN QUE MEJOR DESCRIBA SU EXPERIENCIA:

1. ¿CON QUÉ FRECUENCIA EXPERIMENTA CAMBIOS DE HUMOR REPENTINOS E INEXPLICABLES?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

2. ¿SE SIENTE FÁCILMENTE IRRITABLE O MOLESTO/A?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

* ¿LE CUESTA CONTROLAR SU IRA O ENOJO?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

4. ¿SE SIENTE TRISTE O DEPRIMIDO/A CON FRECUENCIA?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

5. ¿PIERDE INTERÉS EN ACTIVIDADES QUE ANTES DISFRUTABA?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE



Siguiente



Evaluación Emocional

6. ¿TIENE DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE O PRESTAR ATENCIÓN?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

7. ¿SE SIENTE ANSIOSO/A O PREOCUPADO/A SIN RAZÓN APARENTE?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

8. ¿TIENE ATAQUES DE PÁNICO O EPISODIOS DE ANSIEDAD INTENSA?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

9. ¿DUERME MAL O TIENE CAMBIOS EN SUS HÁBITOS DE SUEÑO?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

10. ¿TIENE CAMBIOS EN SU APETITO O PESO SIN INTENTAR DIETAR?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE



Siguiente



Evaluación Emocional

11. ¿SE SIENTE FATIGADO/A O CON POCA ENERGÍA LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

12. ¿SE SIENTE SOLO/A O AISLADO/A DE LOS DEMÁS?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

13. ¿TIENE PENSAMIENTOS NEGATIVOS SOBRE SÍ MISMO/A O SOBRE EL FUTURO?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

14. ¿TIENE PENSAMIENTOS RECURRENTES SOBRE LA MUERTE O EL SUICIDIO?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE

15. ¿ABUSA DEL ALCOHOL, LAS DROGAS O EL JUEGO?

NUNCA

RARAMENTE

A VECES

A MENUDO

SIEMPRE



TERMINAR

MICA

¡GRACIAS POR TERMINAR EL TEST!

EL PROBLEMA DETECTADO ES [NOMBRE]

Siguiente

MICA

Regístrate



Correo

Contraseña

Iniciar sesión



MATERIAL DE TRABAJO



salud mental

DEPORTE
en la salud
mental

ANSIEDAD



DEPRESIÓN



AUTOESTIMA



ANSIEDAD

El trastorno de ansiedad se encuentra entre los problemas mentales, emocionales y de comportamiento que se presentan en la niñez y la adolescencia, aseguró Clarissa Villaseñor, pãidopsiquiatra de los Servicios de Salud Mental de la Secretaría de Salud



¿Cómo se siente la ansiedad?

La ansiedad puede manifestarse de muchas maneras diferentes. Algunas personas pueden sentir una constante preocupación o miedo que no pueden controlar. Otras pueden experimentar síntomas físicos como:

- Latidos del corazón rápidos o irregulares.
- Sudoración excesiva.
- Temblores o sacudidas.
- Sensación de falta de aire.
- Mareos o náuseas.

¿QUE CAUSA LA ANSIEDAD?

RENDIMIENTO

COMO SON
PERCIBIDOS

SUS CUERPOS

ACTIVIDADES PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

- Ejercicio
- Encender una vela
- Reducir la cafeína
- Pasar tiempo con amigos o familia
- Aprende a decir no
- Afecto físico
- Escuchar música relajante
- Pasar tiempo con tu mascota si tienes una

Aunque el estrés y la ansiedad pueden aumentar , existen muchas formas simples para reducir la presión que sientes. Estos puntos tiene como función alejar tus pensamientos intrusos de la fuente de estrés. Estos pueden funcionar juntos para aliviar l ansiedad, de esta manera mejorara tu equilibrio general de tu vida

Recuerda que es completamente normal sentirse ansioso de vez en cuando, especialmente en situaciones estresantes. Sin embargo, si sientes que la ansiedad está afectando tu vida diaria, tus relaciones o tu rendimiento en la escuela, es importante buscar ayuda.



AUTOESTIMA

La autoestima es básicamente cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes contigo mismo, ya sea de manera positiva o negativa. Se trata de lo que piensas y sientes sobre tus propias experiencias y habilidades. Aunque es un término de Psicología que muchos expertos estudian, lo usamos en la vida diaria para hablar del valor que nos damos a nosotros mismos. Tu autoestima está conectada con la imagen que tienes de ti y con aceptarte tal como eres, con tus cualidades y tus defectos.

ALTA AUTOESTIMA

BAJA AUTOESTIMA

La autoestima se basa en el valor que una persona se otorga a sí misma, la cual puede ser modificada a través del tiempo y requiere de un conocimiento adecuado y aceptación personal. Una motivación positiva al enfrentarse a una determinada tarea, haciendo hincapié en las cualidades propias, aumenta las posibilidades de éxito y, por lo tanto, la autoestima.

¿CÓMO MANTENER UN AUTOESTIMA BUENO?

Habla contigo mismo como un amigo: Sé amable contigo y reconoce tus logros en lugar de criticarte.
Cuida de ti: Duerme bien, come saludable y haz ejercicio. Sentirte bien físicamente te ayuda a sentirte bien emocionalmente.
Rodéate de buena vibra: Pasa tiempo con personas que te apoyen y te hagan sentir genial.
Acepta tus errores: Todos se equivocan. Aprende de ellos y sigue adelante.
Fija metas pequeñas: Lograr pequeñas cosas cada día te dará un gran impulso de confianza.
Haz lo que te gusta: Dedica tiempo a tus hobbies y actividades favoritas.
Sé amable contigo: Trátate con la misma compasión que le darías a tu mejor amigo.
Habla de tus sentimientos: Comparte cómo te sientes con alguien de confianza. A veces, solo hablarlo ayuda un montón.
Prueba cosas nuevas: Sal de tu zona de confort y descubre nuevas habilidades o pasatiempos.
Ayuda a los demás: Hacer algo bueno por alguien más puede hacerte sentir increíble.

CONSEJOS

1. deja de menospreciarte: acepta tus virtudes y defectos, y valora tu potencial.
2. piensa en positivo: enfócate en lo positivo y celebra las cosas buenas de tu vida.
3. crea metas reales: establece objetivos alcanzables y aprende de los fracasos sin culparte.
4. evita compararte: enfócate en tu propio camino y evita envidiar a los demás.
5. perdónate: libérate de las culpas del pasado y avanza.
6. trátate con respeto: sé amable contigo mismo y practica la autocritica constructiva.
7. dedícate tiempo: realiza actividades que te hagan feliz y reduzcan el estrés.
8. piensa en los logros del día: reflexiona sobre tus logros y aprendizajes cada noche.
9. busca apoyo: si es necesario, busca ayuda profesional para mejorar tu autoestima.



Es completamente normal experimentar momentos de baja autoestima, y puede surgir por diversas razones. Estas pueden incluir experiencias pasadas, comparaciones con los demás, fracasos personales, críticas internas severas, o simplemente situaciones estresantes. Reconocer que estos momentos son parte de la experiencia humana puede ayudarte a abordarlos con más comprensión y menos autocritica. Lo importante es tener estrategias y recursos para mejorar y mantener una autoestima saludable a largo plazo

Recuerda que es completamente normal sentirse ansioso de vez en cuando, especialmente en situaciones estresantes. Sin embargo, si sientes que la ansiedad está afectando tu vida diaria, tus relaciones o tu rendimiento en la escuela, es importante buscar ayuda.

DEPORTE



Hacer ejercicio con regularidad nos puede ayudar a aliviar la depresión y la ansiedad al permitirnos liberar endorfinas, que te hacen sentir bien, estas son una sustancia química del cerebro que puede mejorar tu sensación de bienestar.

Quitar nuestras preocupaciones es otro factor donde nos ayuda el deporte, pensar en otra cosa en lugar de preocuparnos nos aleja del ciclo de pensamientos negativos que alimentan nuestra depresión.

El ejercicio continuo nos trae beneficios emocionales y para la salud mental:

GANAR
CONFIANZA

INTERACCION
SOCIAL

ENFRENTAR
PROBLEMAS DE
MANERA SALUDABLE

La relación entre la depresión, la ansiedad y el ejercicio no es del todo clara. Sin embargo, hacer ejercicio y otras formas de actividad física puede disminuir los síntomas de depresión o ansiedad, y hacer que te sientas mejor. Además, cuando te sientes bien, el ejercicio puede impedir que reaparezcan la depresión y la ansiedad.

Puedes practicar cualquier deporte y ten en cuenta que debes escoger el que mas te guste y con el que te sientas cómodo/a.
A continuación te dejare una lista de deportes que puedes realizar

CICLISMO: Nos ayudara a evadirnos del día a día

RUNNING: Uno de los mejores deportes para combatir estas situaciones ya que libera endorfinas lo cual hará que nos concentremos mejor

NATACION: Esto hará que te concentres plenamente en ti

TAICHI: Trabajar la concentración, coordinación y control sobre el cuerpo

BOXEO: Entrenar con el saco alivia los síntomas

Existen algunas técnicas y ejercicios, como controlar la respiración, escuchar música, hacer ejercicio físico, etc., que pueden ser verdaderos aliados para calmar la ansiedad. A continuación te mostrare algunos ejercicios que puedes poner a prueba:

- Rutina de ejercicios a largo plazo : A nivel psicológico, mejora el estado de ánimo.
- Ejercicios de respiración abdominal: Inhala profundamente durante 3 a 5s y exhala durante otros 3 a 5s. Repite el ciclo durante 4 minutos .
- Música relajante : Escuchar música relajante libera hormonas relacionadas con el bienestar, como la serotonina. Esta actúa como un analgésico que ayuda a aliviar molestias físicas, tensiones y preocupaciones.



Recuerda que es completamente normal sentirse ansioso de vez en cuando, especialmente en situaciones estresantes. Sin embargo, si sientes que la ansiedad está afectando tu vida diaria, tus relaciones o tu rendimiento en la escuela, es importante buscar ayuda.



DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad común pero grave que afecta la vida diaria y la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Sus causas son una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Algunos tipos de depresión tienden a presentarse en familias, aunque también puede ocurrir en personas sin antecedentes familiares de la enfermedad. Los síntomas de la depresión no son iguales en todas las personas; la gravedad, frecuencia y duración de estos varían según la persona y su caso particular.

Síntomas

Los signos y síntomas de depresión en los adolescentes incluyen cambios en su actitud y comportamiento previos, lo que puede causar angustia y dificultades significativas en la escuela, el hogar, las actividades sociales y otros aspectos de la vida.

Los síntomas de la depresión en los adultos incluyen sentimientos persistentes de tristeza, vacío o desesperanza, irritabilidad o frustración, y pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban. También pueden experimentar fatiga, cambios en el apetito y peso, problemas para dormir, dificultad para concentrarse, y sentimientos de inutilidad o culpa excesiva. Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio, dolores físicos inexplicables, ansiedad, agitación, y aislamiento social son comunes. Si estos síntomas persisten, es crucial buscar ayuda profesional.

CAMBIOS EMOCIONALES

Debes prestar atención a los cambios emocionales, tales como:

- Sentimientos de tristeza, los cuales pueden incluir episodios de llanto sin razón aparente
- Frustración o sentimientos de ira, incluso por asuntos menores
- Sentimientos de desesperanza o vacío
- Estado de ánimo irritable o molesto
- Pérdida del interés o del placer en las actividades cotidianas
- Pérdida de interés en familiares y amigos o estar en conflicto con ellos
- Autoestima baja
- Sentimientos de falta de valoración de sí mismo o culpa
- Fijación en fallas pasadas o autoinculpación o autocrítica excesiva
- Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso, y excesiva necesidad de aprobación
- Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- Sensación continua de que la vida y el futuro son sombríos y desalentadores
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio



¿QUÉ ES NORMAL?

Cuando tienes depresión, es clave saber qué es normal y qué no para poder buscar ayuda. Es normal sentirse triste o vacío, cansado, sin energía, tener problemas para concentrarse, cambios en el apetito y el sueño, y perder el interés en cosas que antes disfrutabas. Pero no es normal tener pensamientos de autolesión o suicidio, no poder hacer nada, tener dolores físicos constantes sin razón, aislarte totalmente o usar alcohol o drogas para sobrellevarlo.

No hay una manera infalible de prevenir la depresión, pero estas estrategias pueden ayudar: manejar el estrés, fortalecer la resiliencia y mejorar la autoestima para enfrentar los problemas; cuidar de uno mismo manteniendo una rutina de sueño regular y usando la tecnología de forma equilibrada; buscar apoyo social hablando con amigos y familiares, especialmente en momentos difíciles; buscar ayuda a tiempo si empiezas a sentirte mal para evitar que la depresión empeore; y seguir con el tratamiento recomendado por el médico incluso después de sentirte mejor para prevenir una recaída.

Recuerda que es completamente normal sentirse ansioso de vez en cuando, especialmente en situaciones estresantes. Sin embargo, si sientes que la ansiedad está afectando tu vida diaria, tus relaciones o tu rendimiento en la escuela, es importante buscar ayuda.

MICA



Búsqueda...



Usuario:

Problema:

Correo:

FAVORITOS



salud mental



ansiedad

deporte
en la
salud
mental



depresión

Auto

MICA

Inicio

Perfil

MICA