



CECYTEM

SALUD MENTAL

9: JESUS FLORENCIO CORIA SOTO
22: GERALDINE GARCIA MARTINEZ
23: DULCE MARIA GARCIA COLIN
24: MARICELA GARCIA PÉREZ
26: JAZMIN MARTINEZ ALANÍS
38: YURITZI NAYATZI SUÁREZ GARCIA

GRUPO: 304
3ER SEMESTRE
TURNO: VESPERTINO
DOCENTE: MARCOS ALEXIS



Contenido

.....	1
Bienvenida.....	4
La Salud Mental: Importancia, Factores, Consecuencias y Estrategias de Cuidado	5
.....	9
Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)	10
Características principales del TEPT	10
1. Recuerdos intrusivos	10
2. Evitación	10
3. Cambios en el estado emocional	10
4. Hiperactivación o alerta excesiva.....	10
5. Problemas de concentración.....	11
Causas del Trastorno de Estrés Postraumático.....	11
1. Experiencias traumáticas directas.....	11
2. Presenciar situaciones traumáticas.....	11
3. Experiencias relacionadas con el trabajo	11
4. Factores de vulnerabilidad	11
Resumen breve	12
.....	14
Trastorno Límite de la Personalidad (TLP).....	15
Características principales del TLP	15
1. Inestabilidad emocional	15
2. Miedo al abandono	15
3. Relaciones interpersonales inestables.....	15
4. Autoimagen inestable	15
5. Impulsividad	16
6. Sensación crónica de vacío.....	16
7. Dificultad para controlar la ira	16
8. Conductas autolesivas.....	16
Causas principales del TLP.....	16
1. Genética y biología	16
2. Experiencias traumáticas en la infancia	17
3. Ambiente emocional invalidante	17

4. Factores neurológicos	17
Resumen.....	17
.....	18
.....	18
.....	19
Trastorno de Pánico.....	20
Ataques de pánico: qué son y cómo se sienten.....	20
Síntomas más frecuentes	20
Características del Trastorno de Pánico	21
Causas del Trastorno de Pánico	21
1. Factores biológicos.....	21
2. Factores genéticos.....	21
3. Factores psicológicos.....	21
4. Factores ambientales	22
Cómo afecta la vida de la persona	22
Trastorno Bipolar	25
Esquizofrenia	31
.....	39
Trastorno depresivo mayor.....	40
.....	43
Ansiedad	44
.....	48
Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC).....	49
.....	52
.....	52
.....	53
Trastorno de la Conducta.....	54
Qué es el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH).....	59
Entrevistas	64
Aprendizaje	84
Conclusión.....	86
Agradecimientos.....	87

Bienvenida

¡Hola y bienvenido!

Nos alegra muchísimo que estés aquí con nosotros. Este es un espacio diseñado para que te sientas cómodo y libre de explorar una variedad de temas. Aquí, puedes aprender, compartir tus ideas y hacer preguntas sobre lo que te interese.

Queremos que sepas que valoramos cada opinión y cada experiencia. Tu voz es importante, y estamos aquí para escucharte. Si tienes curiosidad sobre algo en particular, no dudes en preguntar. Desde temas cotidianos hasta cuestiones más profundas, estamos aquí para acompañarte en el camino.

Además, este es un lugar donde puedes conectar con otros, compartir historias y, por qué no, hacer nuevas amistades. La diversidad de perspectivas enriquece nuestras conversaciones y nos ayuda a crecer juntos.

Así que, siéntete libre de participar, de ser tú mismo y de disfrutar de este espacio. ¡Esperamos que encuentres lo que buscas y que esta experiencia sea gratificante para ti!

¡Bienvenido nuevamente!

La Salud Mental: Importancia, Factores, Consecuencias y Estrategias de Cuidado

La salud mental es un componente fundamental del bienestar humano que influye en la manera en que las personas piensan, sienten y actúan. A lo largo de la historia, la salud mental ha sido un tema poco comprendido y, en ocasiones, rodeado de estigmas sociales. Sin embargo, en las últimas décadas se ha reconocido como un pilar esencial para lograr una vida plena, equilibrada y productiva. Entender qué es, cómo se ve afectada, cuáles son sus implicaciones y de qué manera puede cuidarse es crucial para construir sociedades más saludables y empáticas.

La salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos psicológicos; implica la capacidad de manejar las emociones, enfrentar las dificultades cotidianas, establecer relaciones positivas y tomar decisiones adecuadas. Cuando una persona goza de buena salud mental, tiene la habilidad de adaptarse a distintas situaciones, superar adversidades, mantener la estabilidad emocional y convivir en armonía con su entorno. Por el contrario, una salud mental deteriorada puede impactar negativamente las actividades diarias, la convivencia social, la productividad y la calidad de vida.

En el contexto actual, marcado por ritmos de vida acelerados, exigencias académicas y laborales, y cambios sociales constantes, la salud mental se ha convertido en una de las áreas más vulnerables. Factores como el estrés, la presión social, la falta de descanso, los conflictos familiares o escolares, las pérdidas emocionales y las preocupaciones económicas afectan significativamente el equilibrio emocional de las personas. De igual manera, la tecnología y el uso excesivo de redes sociales han introducido nuevas formas de comparación, ansiedad y dependencia emocional, especialmente entre los jóvenes.

Entre los factores que influyen en la salud mental destacan los biológicos, psicológicos y sociales. Los factores biológicos incluyen condiciones genéticas, desequilibrios en neurotransmisores, historial familiar de trastornos o enfermedades

neurológicas. Los factores psicológicos están relacionados con la forma en que una persona interpreta y enfrenta la vida, su autoestima, su capacidad de resiliencia y sus experiencias de infancia. Por último, los factores sociales abarcan el ambiente familiar, las condiciones económicas, el acceso a servicios de salud, la calidad de las relaciones interpersonales y la presencia de redes de apoyo. La combinación de estos elementos determina el nivel de bienestar emocional que alguien puede experimentar.

Las señales de alerta de un deterioro en la salud mental pueden ser muy variadas. Algunas personas experimentan cambios bruscos en el estado de ánimo, irritabilidad constante, dificultad para concentrarse o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban. Otras presentan ansiedad, insomnio, alteraciones en el apetito, cansancio extremo o aislamiento social. En casos más graves, pueden aparecer pensamientos negativos persistentes, sentimientos de culpa o inutilidad, e incluso ideas suicidas. Reconocer estas señales a tiempo es fundamental para brindar apoyo y prevenir consecuencias más serias.

La salud mental no solo afecta a nivel emocional, sino también al físico. El estrés prolongado, por ejemplo, puede debilitar el sistema inmunológico, generar dolores musculares, problemas digestivos y trastornos del sueño. Asimismo, la ansiedad puede producir palpitaciones, sudoración excesiva y dificultades respiratorias, mientras que la depresión puede ocasionar fatiga crónica y alteraciones hormonales. De esta manera, se puede afirmar que la salud mental y la salud física están profundamente conectadas y se influyen mutuamente.

Las consecuencias de no atender la salud mental pueden ser significativas tanto para el individuo como para la sociedad. A nivel personal, pueden afectar el rendimiento escolar o laboral, deteriorar las relaciones familiares y de amistad, limitar el desarrollo social y reducir la motivación para realizar actividades básicas. En términos sociales, los problemas de salud mental pueden generar aumento en la deserción escolar, baja productividad, conflictos familiares, conductas de riesgo

y mayores costos en los servicios de salud pública. Por ello, invertir en la prevención y atención de la salud mental es una prioridad global.

Cuidar la salud mental es un proceso integral que requiere atención constante. Algunas estrategias recomendadas incluyen mantener una rutina de sueño adecuada, realizar actividad física regularmente, cuidar la alimentación y establecer espacios de descanso. También es fundamental expresar las emociones, dialogar con personas de confianza, buscar apoyo social y aprender a poner límites cuando las exigencias externas son demasiado pesadas. Practicar actividades placenteras, reducir el uso excesivo de redes sociales y organizar el tiempo de estudio o trabajo son hábitos que contribuyen a un mayor bienestar.

El autoconocimiento también juega un papel fundamental en la salud mental. Comprender cómo reaccionamos ante ciertas situaciones, identificar nuestras fortalezas y reconocer nuestras limitaciones ayuda a manejar mejor las dificultades cotidianas. La práctica de la respiración profunda, la meditación y la atención plena puede reducir los niveles de estrés y ansiedad. Asimismo, fomentar la resiliencia —es decir, la capacidad de recuperarse de momentos difíciles— permite enfrentar las adversidades de manera más positiva.

Buscar ayuda profesional es otra acción clave para cuidar la salud mental. Psicólogos, terapeutas y psiquiatras están preparados para ofrecer herramientas, diagnósticos y tratamientos adecuados según las necesidades de cada persona. Acudir a ellos no debe verse como un signo de debilidad, sino como una decisión responsable y valiente para mejorar la calidad de vida. En muchos casos, una guía profesional puede prevenir complicaciones futuras y proporcionar estrategias efectivas para manejar el estrés, la ansiedad, la depresión o cualquier otro malestar emocional.

La familia y la escuela también desempeñan un papel importante. Un entorno afectivo seguro, comunicación abierta y apoyo emocional son fundamentales para el desarrollo psicológico. Las instituciones educativas deben promover programas de prevención, talleres sobre manejo del estrés, campañas de sensibilización y

espacios de escucha activa. Por su parte, la familia debe fomentar la confianza, evitar minimizar los sentimientos de los jóvenes y estar atenta a los cambios emocionales o conductuales.

Es necesario trabajar para eliminar los estigmas asociados a la salud mental. Muchas personas evitan hablar sobre sus emociones por miedo a ser juzgadas o incomprendidas. Este silencio puede agravar los problemas y dificultar la búsqueda de apoyo. Promover conversaciones abiertas sobre el tema, normalizar sentir dificultades y reconocer la importancia de pedir ayuda contribuye a crear una cultura más comprensiva y humana.

En conclusión, la salud mental es un aspecto esencial del bienestar general que influye en la vida emocional, social, física y académica de las personas. Cuidarla requiere atención, información, apoyo y la práctica de hábitos saludables. Al entender su importancia y actuar de manera preventiva, podemos construir entornos más sanos y fomentar una sociedad que valore el equilibrio emocional y la calidad de vida. La salud mental no debe verse como un tema secundario, sino como una prioridad que merece respeto, comprensión y cuidados continuos.

Santiago González

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

LA GUÍA COMPLETA PARA EL CRECIMIENTO, LA CONCIENCIACIÓN Y LA
RECUPERACIÓN DEL SEPE



Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

El **Trastorno de Estrés Postraumático** es una condición de salud mental que aparece después de que una persona vive o presencia un evento traumático. Este evento genera un nivel de estrés y miedo tan intenso que el cerebro sigue reaccionando como si el peligro aún estuviera presente, incluso cuando ya pasó.

Características principales del TEPT

1. Recuerdos intrusivos

- Flashbacks (revivir el evento como si estuviera ocurriendo otra vez).
- Pensamientos o recuerdos que aparecen sin control.
- Pesadillas relacionadas con el trauma.

2. Evitación

- Evitar lugares, personas o situaciones que recuerden el trauma.
- No querer hablar o pensar en el evento.

3. Cambios en el estado emocional

- Sentimientos de culpa, tristeza, ira o miedo constante.
- Pérdida de interés en actividades que antes eran agradables.
- Sensación de desapego de las personas.

4. Hiperactivación o alerta excesiva

- Problemas de sueño.
- Hipervigilancia (estar “a la defensiva” todo el tiempo).
- Sobresaltos exagerados.
- Irritabilidad o ataques de ira.

5. Problemas de concentración

- Dificultad para enfocarse o recordar detalles importantes.

Causas del Trastorno de Estrés Postraumático

El TEPT se origina después de uno o varios eventos traumáticos que generan miedo extremo o amenaza a la vida, como:

1. Experiencias traumáticas directas

- Accidentes graves.
- Desastres naturales (terremotos, inundaciones, incendios).
- Agresiones físicas o sexuales.
- Violencia doméstica.
- Secuestro o asaltos.

2. Presenciar situaciones traumáticas

- Ver a otra persona ser herida gravemente.
- Ser testigo de violencia extrema.

3. Experiencias relacionadas con el trabajo

- Personal militar en combate.
- Policías, paramédicos o bomberos que presencian situaciones muy fuertes.

4. Factores de vulnerabilidad

No todas las personas expuestas a un trauma desarrollan TEPT. Influyen:

- Antecedentes de ansiedad o depresión.
- Falta de apoyo emocional después del trauma.

- Múltiples experiencias traumáticas acumuladas.
- Genética y funcionamiento del cerebro.

Resumen breve

El **TEPT** es un trastorno que aparece después de un evento traumático y se manifiesta con recuerdos intrusivos, evitación, cambios emocionales fuertes, hipervigilancia y dificultades de concentración. Sus causas incluyen accidentes, violencia, desastres naturales, traumas presenciados y factores personales de vulnerabilidad.



TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

PARA TODO EL MUNDO EN GENERAL

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es una condición de salud mental que puede desarrollarse en personas que han experimentado o presenciado un evento traumático (percibido como aterrador, violento o peligroso, que amenaza la vida o la seguridad).

**RECUERDOS INTRUSIVOS
(Reexperimentación)**

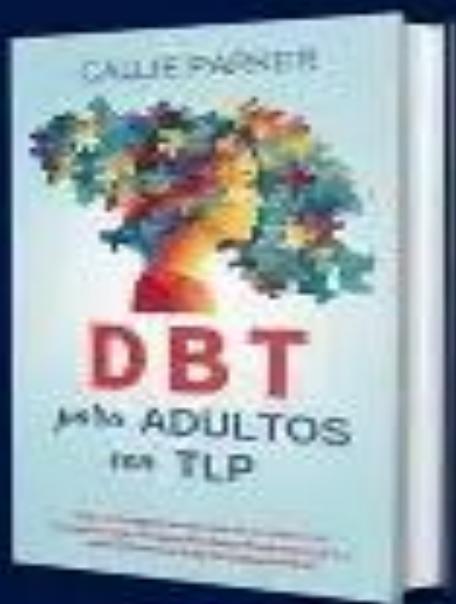
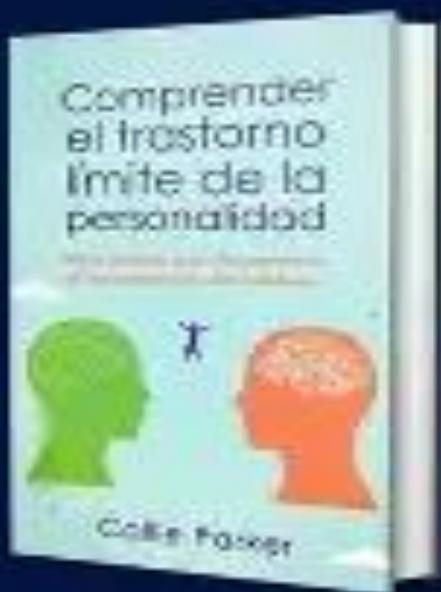


**ALTERACIONES COGNITIVAS Y DEL
ESTADO DE ÁNIMO**



Trastorno límite de la personalidad

2-en-1



CALLIE PARKER

Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)

El **Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)** es un trastorno mental caracterizado por una marcada **inestabilidad emocional**, problemas para regular las emociones, cambios bruscos en el estado de ánimo y dificultades en las relaciones personales. Las personas con TLP suelen experimentar emociones muy intensas, miedo al abandono y una sensación constante de vacío, lo que afecta su vida familiar, social y escolar.

Características principales del TLP

1. Inestabilidad emocional

Las emociones cambian con rapidez y se sienten de manera muy intensa. La persona puede pasar de estar tranquila a sentirse triste, ansiosa o irritada en pocos minutos.

2. Miedo al abandono

Existe un temor profundo a que las personas importantes se alejen, incluso por situaciones pequeñas. Esto puede llevar a comportamientos impulsivos para evitar quedar solos.

3. Relaciones interpersonales inestables

Las relaciones suelen ser intensas, pero también muy cambiantes. Es común idealizar a alguien al inicio y luego sentir que esa misma persona decepciona o abandona.

4. Autoimagen inestable

La persona puede cambiar con frecuencia la forma en que se ve a sí misma. Puede sentirse insegura, vacía o no saber realmente quién es ni qué desea.

5. Impulsividad

Actuar sin pensar es común, especialmente en momentos de emoción fuerte. Esto puede incluir gastos excesivos, consumo de sustancias, atracones de comida o decisiones imprudentes.

6. Sensación crónica de vacío

Muchas personas con TLP sienten un vacío emocional constante, como si “faltara algo” o no encontraran sentido a su vida.

7. Dificultad para controlar la ira

Es común tener explosiones de enojo o irritabilidad extrema, seguidas a veces por culpa o arrepentimiento.

8. Conductas autolesivas

Algunas personas pueden recurrir a autolesiones o pensamientos suicidas cuando las emociones se vuelven demasiado intensas. Esto requiere atención profesional.

Causas principales del TLP

El TLP no tiene una sola causa. Generalmente se debe a una combinación de factores:

1. Genética y biología

Tener familiares con trastornos del estado de ánimo o personalidad aumenta el riesgo. Además, puede haber alteraciones en neurotransmisores como la serotonina, que afectan la regulación emocional.

[2. Experiencias traumáticas en la infancia](#)

Muchos casos están ligados a eventos como abuso físico, emocional o sexual, abandono, negligencia o entornos familiares muy inestables.

[3. Ambiente emocional invalidante](#)

Ocurre cuando las emociones del niño no son reconocidas o son criticadas constantemente. Esto impide desarrollar habilidades para manejar sentimientos intensos.

[4. Factores neurológicos](#)

Algunas áreas del cerebro relacionadas con el control de impulsos y el manejo de las emociones pueden funcionar de manera distinta.

[Resumen](#)

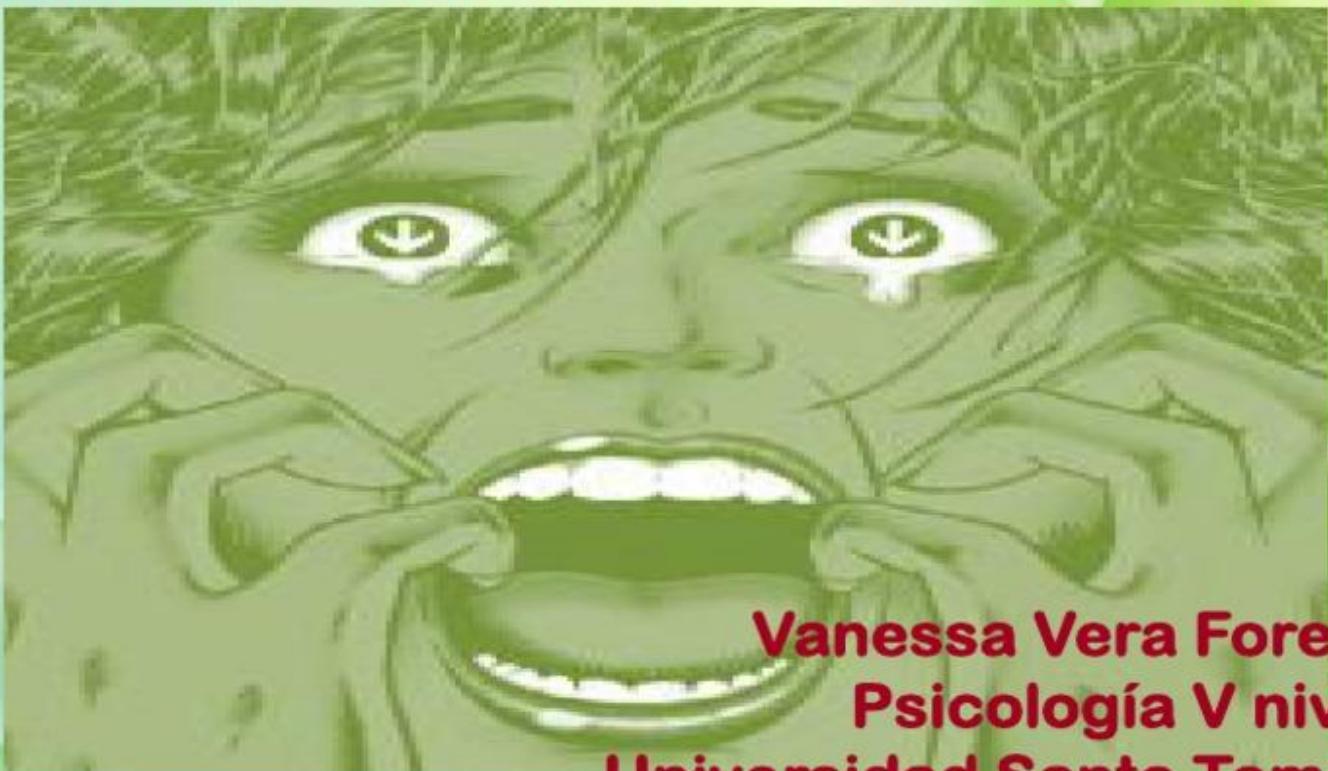
El Trastorno Límite de la Personalidad es un trastorno que implica emociones intensas, miedo al abandono, impulsividad y relaciones inestables. Sus causas se relacionan con factores genéticos, experiencias traumáticas y ambientes familiares difíciles. Aunque es un trastorno complejo, el tratamiento adecuado puede ayudar a mejorar la estabilidad emocional y la calidad de vida.



Psiquiatría
**TRASTORNO LÍMITE
DE LA
PERSONALIDAD**

daily going on
focus on the people

TRASTORNO DE PÁNICO



**Vanessa Vera Forero
Psicología V nivel
Universidad Santo Tomás**

DEFINICIÓN

Es la presencia recurrente de ataques de pánico, que pueden durar minutos u horas y consiste en una serie de síntomas aversivos, somáticos y cognitivos que, a menudo, alcanzan su máxima intensidad en los primeros 10 minutos, antes de disminuir gradualmente. (DSM-IV-R)



Trastorno de Pánico

El **Trastorno de Pánico** es un tipo de trastorno de ansiedad que se caracteriza por la aparición repetida de **ataques de pánico inesperados**, es decir, episodios de miedo intenso que ocurren de manera súbita sin una causa evidente. Estas crisis generan sensaciones físicas muy fuertes, al grado de que muchas personas piensan que están teniendo un ataque cardíaco, se van a desmayar o incluso que podrían morir. El trastorno no solo implica los ataques en sí, sino también el **temor constante** a que vuelvan a presentarse, lo que afecta de manera significativa la calidad de vida.

Ataques de pánico: qué son y cómo se sienten

Un ataque de pánico aparece de forma repentina y alcanza su punto máximo en pocos minutos. Los síntomas pueden ser tan intensos que la persona siente que pierde el control.

Síntomas más frecuentes

- Palpitaciones fuertes, sensación de que el corazón “late muy rápido”.
- Dificultad para respirar, sensación de ahogo o falta de aire.
- Sudoración excesiva, temblores o sacudidas.
- Dolor, opresión o molestias en el pecho.
- Mareo, inestabilidad o sensación de desmayo.
- Escalofríos, oleadas de calor o entumecimiento en extremidades.
- Sensación de irrealidad o desconexión del entorno.
- Miedo intenso a perder el control, “volverse loco” o morir.

Estos episodios duran poco tiempo, pero el impacto emocional que generan puede ser muy grande.

Características del Trastorno de Pánico

Para que se considere un trastorno, los ataques deben ser **recurrentes** y generar preocupación continua. La persona vive anticipando otro episodio, lo que puede causar:

- **Miedo anticipatorio:** preocupación constante por tener otro ataque.
- **Evitar lugares o situaciones,** especialmente donde ocurrieron crisis anteriores.
- **Impacto en la vida cotidiana,** como faltar a la escuela, al trabajo o evitar reuniones sociales.

En algunos casos aparece junto con **agorafobia**, que es el miedo a lugares donde escapar sería difícil. Esto puede llevar a la persona a evitar centros comerciales, transporte público o incluso salir de casa.

Causas del Trastorno de Pánico

No existe una única causa, sino una combinación de factores:

1. Factores biológicos

- Alteraciones en neurotransmisores como la serotonina.
- Mayor sensibilidad del sistema nervioso a señales de peligro.
- Cambios en zonas cerebrales que controlan la respuesta al miedo.

2. Factores genéticos

Las personas con familiares que tienen ansiedad o pánico pueden tener mayor riesgo de desarrollarlo.

3. Factores psicológicos

- Historia de estrés prolongado.
- Experiencias traumáticas o eventos muy fuertes.

- Personalidad más sensible a cambios físicos o emocionales.

4. Factores ambientales

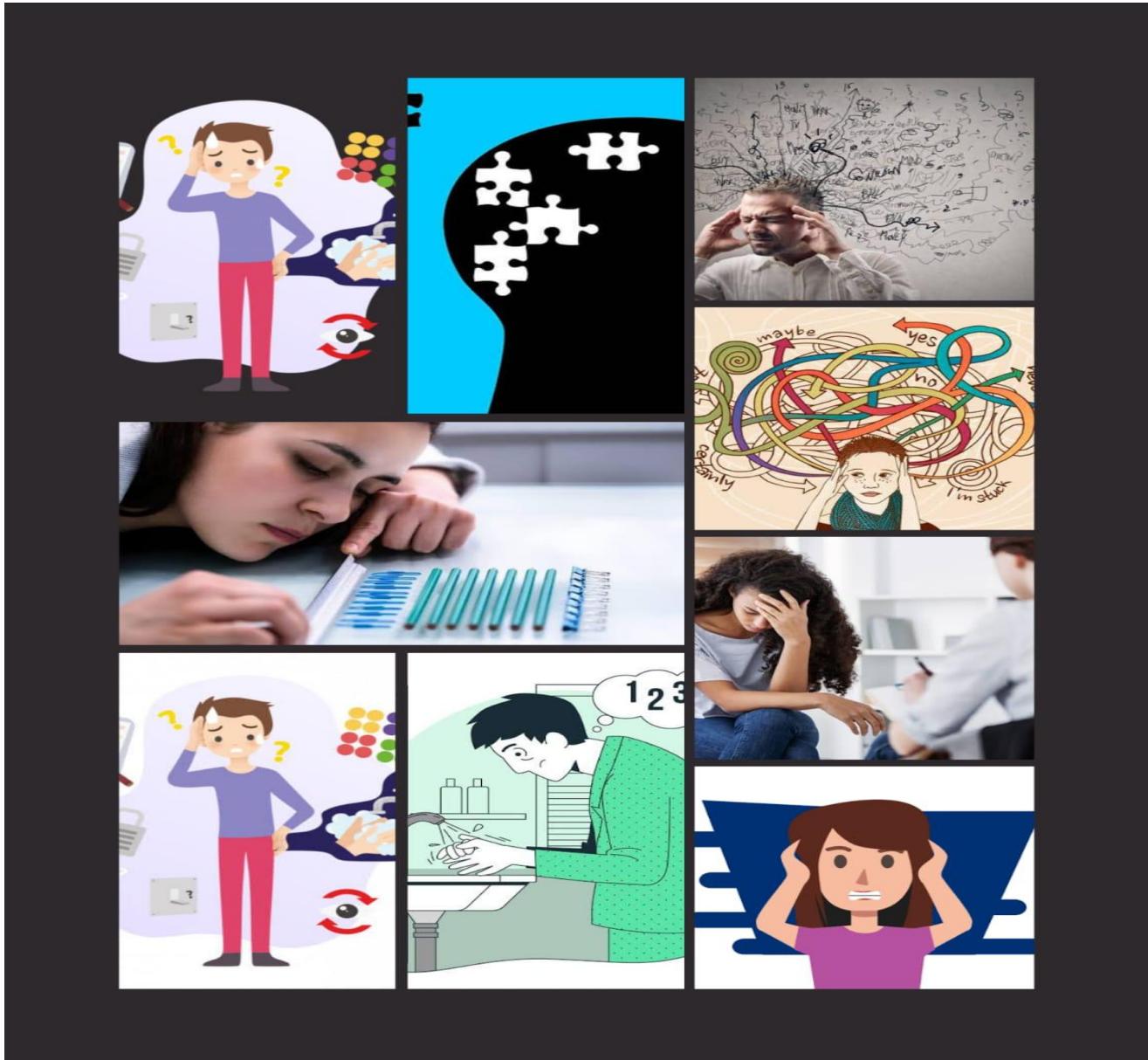
- Problemas familiares o de pareja.
- Exceso de responsabilidades.
- Enfermedades, pérdidas o situaciones de crisis en la vida.

Cómo afecta la vida de la persona

El Trastorno de Pánico puede influir en muchas áreas:

- Disminuye la seguridad y confianza personal.
- Puede generar problemas para dormir.
- Afecta la concentración y las actividades diarias.
- Puede llevar al aislamiento social por evitar situaciones que causan ansiedad.

A pesar de esto, con atención profesional adecuada, muchas personas logran controlar los síntomas y retomar su vida normal.



Trastorno bipolar



Guía para comprender y tratar el
trastorno bipolar

A M A N D A A L L A N

Trastorno Bipolar

El trastorno bipolar es una afección del estado de ánimo que puede provocar cambios de ánimo intensos:

- En ocasiones puede sentirse extremadamente "animado", eufórico, irritable o con energía. Esto se conoce como **episodio maníaco**
- Otras veces puede sentirse deprimido, triste, indiferente o desesperanzado. A esto se le llama **episodio depresivo**
- Puede tener síntomas maníacos y depresivos a la vez, también conocido como **episodio mixto**

Junto con los cambios de ánimo, el trastorno bipolar provoca cambios en el comportamiento, los niveles de energía y los niveles de actividad.

El trastorno bipolar solía tener otros nombres, como depresión maníaca y trastorno maniacodepresivo.

¿Cuáles son los tipos de trastorno bipolar?

Hay tres tipos principales de trastorno bipolar:

- El **trastorno bipolar I** incluye episodios maníacos que duran al menos 7 días o síntomas maníacos tan graves que necesita atención hospitalaria inmediata. Los episodios depresivos también son frecuentes. Suelen durar al menos dos semanas. Este tipo de trastorno bipolar también puede implicar episodios mixtos
- El **trastorno bipolar II** se define por episodios depresivos, pero en lugar de graves episodios maníacos, se presentan episodios hipomaníacos. La hipomanía es una versión menos grave de la manía
- El **trastorno ciclotímico** o ciclotimia también presenta síntomas hipomaníacos y depresivos, pero no son tan intensos o duraderos como los episodios hipomaníacos o depresivos. Los síntomas suelen durar al menos dos años en adultos y un año en niños y adolescentes

Con cualquiera de estos tipos, un paciente que tenga cuatro o más episodios de manía o depresión en un año se conoce como "ciclador rápido".

¿Qué causa el trastorno bipolar?

No se conoce la causa exacta del trastorno bipolar. Es probable que varios factores influyan en esta afección, incluyendo la genética, la estructura y función del cerebro y su ambiente.

¿Quiénes corren el riesgo de tener un trastorno bipolar?

Usted tiene un mayor riesgo de trastorno bipolar si tiene un familiar cercano que lo padece. Pasar por un trauma o eventos estresantes en la vida puede aumentar aún más este riesgo.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno bipolar?

Los síntomas del trastorno bipolar pueden variar, pero involucran cambios de ánimo conocidos como episodios anímicos:

- Los síntomas de un **episodio maníaco** pueden incluir:
 - Sentirse muy optimista, eufórico o animado
 - Sentirse nervioso o acelerado, más activo de lo habitual
 - Tener muy mal genio o parecer extremadamente irritable
 - Sentir que los pensamientos van muy rápido, lo mismo al hablar
 - Dormir menos
 - Sentirse inusualmente importante, talentoso o poderoso
 - Hacer cosas arriesgadas que muestren falta de juicio, como comer y beber demasiado, gastar o regalar mucho dinero o tener relaciones sexuales poco seguras
- Los síntomas de un **episodio depresivo** pueden incluir:
 - Sentirse muy triste, desesperanzado o inútil

- Sentirse solo o aislarse de los demás
- Hablar muy despacio, sentir que no tiene nada que decir u olvidar mucho
- Tener poca energía
- Dormir demasiado
- Comer demasiado o muy poco
- Falta de interés en sus actividades habituales y no poder hacer cosas simples
- Pensar en la muerte o el suicidio
- Un **episodio mixto** incluye síntomas maníacos y depresivos. Por ejemplo, puede sentirse muy triste, vacío o desesperanzado, mientras que al mismo tiempo se siente extremadamente lleno de energía

Algunas personas con trastorno bipolar pueden tener síntomas más leves. Por ejemplo, puede tener hipomanía en lugar de manía. En la hipomanía, puede sentirse muy bien y descubrir que puede hacer mucho. Puede que no sienta que algo anda mal. Pero su familia y amigos pueden notar sus cambios de ánimo y en sus niveles de actividad. Es posible que se den cuenta de que su comportamiento es inusual para usted. Después de la hipomanía, es posible que tenga una depresión grave.

Los episodios de estado de ánimo pueden durar una semana o dos o en ocasiones más. En general, los síntomas de un episodio se presentan todos los días durante la mayor parte del día.

¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar?

Para diagnosticar el trastorno bipolar, su profesional de la salud puede usar muchas herramientas:

- Un examen físico

- Su historia clínica, incluyendo preguntas sobre sus síntomas, historial de vida, experiencias e historia familiar
- Pruebas médicas para descartar otras afecciones
- Una evaluación de salud mental. Su proveedor puede realizar la evaluación o puede derivarlo a un especialista en salud mental para evaluarlo

¿Cuáles son los tratamientos para el trastorno bipolar?

El tratamiento puede ayudar a muchas personas, incluyendo aquellas con las formas más graves de trastorno bipolar. Los principales tratamientos para el trastorno bipolar incluyen medicamentos, psicoterapia o ambos:

- Los **medicamentos** pueden ayudar a controlar los síntomas del trastorno bipolar. Es posible que deba probar varios medicamentos diferentes para encontrar cuál funciona mejor para usted. Algunas personas necesitan tomar más de un medicamento. Es importante tomar su medicamento de manera constante. No deje de tomarlo sin antes hablar con su proveedor. Contacte a su profesional de la salud si tiene alguna pregunta sobre los efectos secundarios de los medicamentos
- La **psicoterapia** (terapia de conversación) puede ayudarlo a reconocer y cambiar emociones, pensamientos y comportamientos preocupantes. Puede brindarle a usted y su familia apoyo, educación, habilidades y estrategias para enfrentar el trastorno. Existen varios tipos diferentes de psicoterapia que pueden ayudar con el trastorno bipolar
- Otras **opciones de tratamiento** incluyen:
 - **Terapia electroconvulsiva:** Procedimiento de estimulación cerebral que puede ayudar a aliviar los síntomas. Utiliza una corriente eléctrica suave y se realiza bajo anestesia general. Esta terapia se utiliza con mayor frecuencia para el trastorno bipolar grave que no mejora con otros tratamientos. También se puede usar cuando alguien necesita un tratamiento que funcione más rápidamente que los medicamentos.

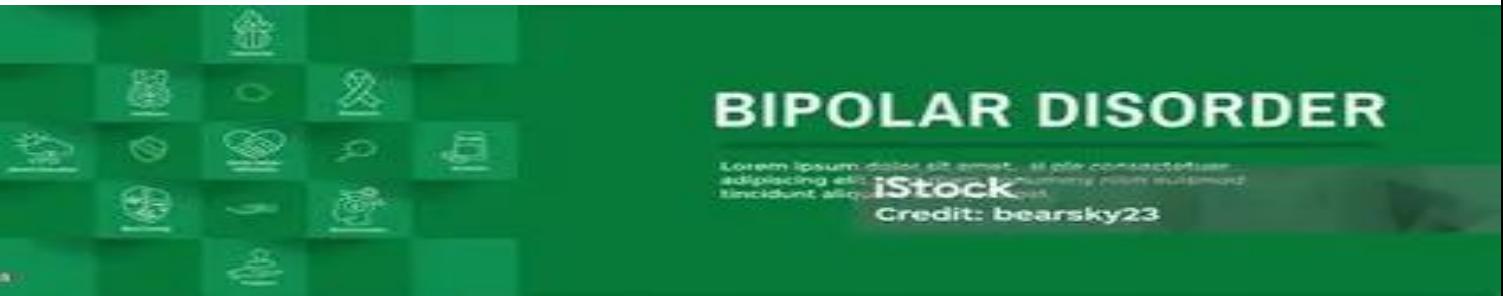
Esto podría suceder cuando una persona tiene un alto riesgo de suicidio o es catatónica (no responde)

- **Estimulación magnética transcraneal repetitiva (EMTr):** Procedimiento de estimulación cerebral que utiliza ondas magnéticas para aliviar la depresión. No es tan potente como la terapia electroconvulsiva, pero con la EMTr no se necesita anestesia general. También tiene un bajo riesgo de efectos negativos en la memoria y el pensamiento
- **Fototerapia:** Se ha demostrado eficaz para el trastorno afectivo estacional (TAE). Muchas personas con trastorno bipolar también descubren que su depresión empeora durante ciertas estaciones, generalmente en otoño e invierno. La fototerapia puede ayudar con los síntomas
- **Cambios saludables en el estilo de vida:** Esto incluye hacer ejercicio con regularidad, tener un horario de sueño constante y llevar un diario del estado de ánimo, lo que también pueden ayudar con los síntomas

El trastorno bipolar es una enfermedad de por vida. Pero el tratamiento continuo a largo plazo puede ayudar a controlar sus síntomas y permitir vivir una vida saludable y exitosa.

NIH: Instituto Nacional de la Salud Mental





Mayo de 2016

ESQUIZOFRENIA

revista de divulgación
científica



¿QUÉ ES?

TRASTORNOS
COGNITIVOS

DATOS Y
CIFRAS
De la OMS

TRATAMIENTO

DATOS
CURIOSOS

Esquizofrenia

La esquizofrenia es una enfermedad mental grave que afecta el modo de pensar, sentir y comportarse de las personas. Puede dar lugar a una mezcla de alucinaciones, ideas delirantes y pensamientos y comportamientos desorganizados. Las alucinaciones consisten en ver cosas o escuchar voces que los demás no ven ni escuchan. Las ideas delirantes son creencias firmes sobre cosas que no son ciertas. Puede parecer que las personas con esquizofrenia han perdido contacto con la realidad, lo que puede dificultar mucho su vida cotidiana.

Las personas con esquizofrenia necesitan recibir tratamiento de por vida. Esto incluye medicamentos, terapia de conversación y ayuda para aprender a ocuparse de las actividades de la vida diaria.

Dado que muchas personas con esquizofrenia no saben que padecen una enfermedad mental y pueden creer que no necesitan tratamiento, en muchos estudios de investigación se han analizado los resultados de la psicosis no tratada. Las personas con psicosis no tratada suelen tener síntomas más graves, más hospitalizaciones, peores habilidades de razonamiento y procesamiento, peores resultados sociales, lesiones e, incluso, pueden morir. Sin embargo, el tratamiento temprano suele ayudar a controlar los síntomas antes de que surjan complicaciones graves, lo que mejora el pronóstico a largo plazo.

Productos y servicios

- [Boletín informativo: Mayo Clinic Health Letter — Edición digital](#)

Mostrar más productos de Mayo Clinic

Síntomas

La esquizofrenia implica una serie de problemas en la forma de pensar, sentir y comportarse de las personas. Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- **Ideas delirantes.** Esto ocurre cuando las personas creen en cosas que no son reales ni verdaderas. Por ejemplo, las personas con esquizofrenia podrían pensar que están siendo perjudicadas o acosadas cuando no es así.

Podrían pensar que son el blanco de ciertos gestos o comentarios cuando no es así. Pueden pensar que son muy famosas o que tienen una gran habilidad cuando no es así. O bien podrían pensar que está a punto de ocurrir una catástrofe cuando no es cierto. La mayoría de las personas con esquizofrenia tienen ideas delirantes.

- **Alucinaciones.** Por lo general, implican ver o escuchar cosas que otras personas no ven ni escuchan. Para las personas con esquizofrenia, estas cosas parecen reales. Las alucinaciones pueden estar relacionadas con cualquiera de los sentidos, pero escuchar voces es la más común.
- **Discurso y pensamiento desorganizados.** Un discurso desorganizado causa un pensamiento desorganizado. Las personas con esquizofrenia pueden tener dificultades para hablar con otras personas. Las respuestas que las personas con esquizofrenia dan a las preguntas pueden no estar relacionadas con lo que se les pregunta o pueden estar incompletas. En ocasiones poco frecuentes, las personas hablan sin sentido y unen palabras que no están relacionadas, es decir, hacen una ensalada de palabras.
- **Comportamiento motor extremadamente desorganizado o inusual.** Se puede ver reflejado de varias formas, desde niñerías hasta agitarse sin motivo. El comportamiento no está enfocado en un objetivo, así que es difícil hacer las tareas. Las personas con esquizofrenia quizás no quieran seguir instrucciones. Es posible que se muevan de formas que no son típicas o que no son apropiadas para el entorno social. O bien puede que no se muevan mucho o no respondan en absoluto.
- **Síntomas negativos.** Las personas con esquizofrenia pueden no ser capaces de funcionar como lo hacían antes de que comenzara la enfermedad. Por ejemplo, puede que no se bañen, no hagan contacto visual ni muestren emociones. Pueden hablar con voz monótona y ser incapaces de sentir placer. Además, pueden perder interés por las actividades cotidianas, retraerse socialmente y tener dificultades para planificar el futuro.

El tipo y la gravedad de los síntomas pueden variar. Por momentos, los síntomas pueden mejorar o empeorar. Algunos síntomas pueden estar presentes todo el tiempo.

Las personas con esquizofrenia suelen recibir el diagnóstico entre el final de la adolescencia y los primeros años de la tercera década de vida. En los hombres, los síntomas de la esquizofrenia suelen comenzar cuando finaliza la adolescencia y los primeros años de la segunda década de vida. En el caso de las mujeres, los síntomas suelen comenzar entre el final de la segunda década y los primeros años de la tercera década de vida. También hay un grupo de personas, generalmente mujeres, que reciben un diagnóstico más tarde. No es común que a un niño se le diagnostique esquizofrenia.

Síntomas en adolescentes

Los síntomas de la esquizofrenia en los adolescentes son similares a los que se presentan en los adultos, pero la afección puede ser más difícil de precisar. Esto se debe a que algunos de los primeros síntomas de la esquizofrenia, es decir, los que aparecen antes de las alucinaciones, las ideas delirantes y la desorganización, se observan comúnmente en muchos adolescentes, como, por ejemplo:

- Distanciamiento de los amigos y los familiares
- Bajo rendimiento escolar
- Problemas para dormir
- Sentirse irritable o deprimido
- Falta de motivación

Además, el consumo de drogas recreativas, como la marihuana; estimulantes, como la cocaína y las metanfetaminas; o alucinógenos, puede causar síntomas similares. En comparación con los adultos con esquizofrenia, los adolescentes con esta enfermedad pueden ser menos propensos a tener ideas delirantes y más propensos a tener alucinaciones.

Cuándo debes consultar a un médico

Las personas con esquizofrenia no suelen darse cuenta de que padecen una enfermedad mental que requiere atención médica. Por ello, a menudo, es necesario que la familia o los amigos les consigan ayuda.

Ayudar a alguien que podría tener esquizofrenia

Si alguien que conoces tiene síntomas de esquizofrenia, háblale de tus preocupaciones. Si bien no puedes obligar a una persona a buscar ayuda, puedes darle aliento y apoyarla. También puedes ayudarla a encontrar un profesional de atención médica o de salud mental.

Si las personas son un peligro para sí mismas o para los demás, o no tienen comida, ropa ni refugio, es posible que tengas que llamar al 911 en EE. UU. o a otros servicios de emergencia para pedir ayuda. Es necesario que un profesional de la salud mental las evalúe.

Algunas personas pueden necesitar una hospitalización de emergencia. Las leyes sobre los tratamientos de salud mental contra la voluntad de una persona varían según el estado. Puedes comunicarte con las agencias de salud mental de la comunidad o los departamentos de policía de tu área para obtener más detalles.

Pensamientos y comportamiento suicidas

Los pensamientos e intentos suicidas son mucho más superiores al promedio en las personas con esquizofrenia. Si una persona corre peligro de suicidarse o ha tenido un intento de suicidio, asegúrate de que alguien se quede con esa persona. Llama a la línea directa para prevención del suicidio. En los EE. UU., llama o envía un mensaje de texto al 988 para comunicarte con la línea directa 988 para prevención del suicidio y para personas en situación de crisis (988 Suicide & Crisis Lifeline), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. También puedes usar el chat de ayuda en línea Lifeline Chat. Los servicios son gratuitos y confidenciales. La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis de los Estados Unidos tiene una línea telefónica sin costo en español: 1-888-628-9454.

Un tratamiento adecuado para la esquizofrenia puede reducir el riesgo de suicidio.

[Solicite una consulta](#)

Causas

No se sabe qué causa la esquizofrenia, pero los investigadores creen que puede relacionarse con una combinación de genética, neuroquímica cerebral y el entorno.

Los cambios en ciertos químicos cerebrales que se producen naturalmente, como los neurotransmisores dopamina y glutamato, pueden tener un papel en el desarrollo de la esquizofrenia. Los estudios de neuroimágenes muestran cambios en la estructura del cerebro y el sistema nervioso central de las personas con esquizofrenia. Si bien los investigadores aún no han podido aplicar estos hallazgos a tratamientos nuevos, los resultados demuestran que la esquizofrenia es una enfermedad cerebral.

Factores de riesgo

Aunque se desconoce la causa de la esquizofrenia, estos factores parecen aumentar la probabilidad de tener la enfermedad:

- Antecedentes familiares de esquizofrenia
- Experiencias de vida, como vivir en la pobreza, con estrés o en peligro
- Algunos problemas relacionados con el embarazo y el parto, como una nutrición insuficiente antes o después del nacimiento, peso bajo al nacer o exposición a toxinas o virus antes del nacimiento que pueden afectar el desarrollo del cerebro
- Consumir drogas que alteran la mente, las cuales se conocen como psicoactivas o psicótropicas, en la adolescencia o en la juventud

Complicaciones

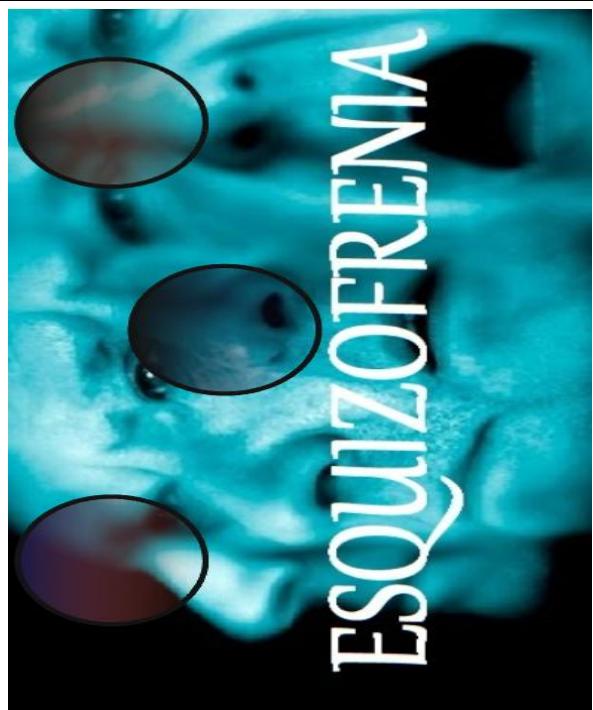
Si no se trata, la esquizofrenia puede derivar en problemas graves que afectan a todos los ámbitos de la vida.

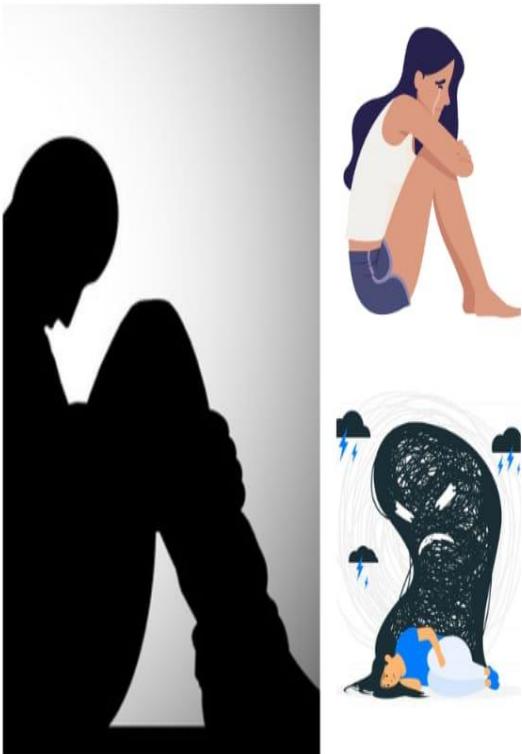
Las complicaciones que la esquizofrenia puede causar o con las que esta puede estar relacionada incluyen las siguientes:

- Suicidio, intentos de suicidio y pensamientos de suicidio
- Trastornos de ansiedad y trastorno obsesivo compulsivo
- Depresión
- Abuso del alcohol o de otras drogas ilegales, incluida la nicotina
- No poder trabajar ni ir a clases
- Problemas financieros y falta de vivienda
- Aislamiento social
- Problemas médicos y de salud
- Recibir un trato injusto
- Comportamiento agresivo o violento, aunque las personas con esquizofrenia son más propensas a ser agredidas que a agreddir a otros

Prevención

No existe una manera segura de prevenir la esquizofrenia. Sin embargo, seguir el plan de tratamiento puede ayudar a evitar que los síntomas reaparezcan o empeoren. Los investigadores esperan que, al obtener más información sobre los factores de riesgo de la esquizofrenia, se puedan elaborar un diagnóstico y un tratamiento más rápidos.





Trastorno Depresivo Mayor



Trastorno depresivo mayor

¿Qué es?

El trastorno depresivo mayor es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas graves que interfieren con la vida diaria, afectando cómo una persona se siente, piensa y realiza actividades como dormir, comer o trabajar. Los síntomas incluyen tristeza persistente o pérdida de interés en actividades, fatiga, problemas para concentrarse y cambios en el apetito o el sueño. Se cree que es causado por una combinación de factores genéticos, biológicos y ambientales, y puede tratarse con terapia, medicamentos o una combinación de ambos.

Síntomas comunes

Estado de ánimo deprimido: Sentimientos persistentes de tristeza, vacío o desesperanza.

Anhedonia: Pérdida de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban.

Cambios en el apetito y el peso: Aumento o pérdida de peso significativa sin una dieta.

Problemas de sueño: Dificultad para conciliar el sueño (insomnio) o dormir demasiado.

Fatiga y falta de energía: Sentirse constantemente cansado.

Agitación o enlentecimiento: Sentirse inquieto o, por el contrario, tener movimientos y habla lentos.

Sentimientos de inutilidad o culpa: Sentirse sin valor o excesivamente culpable.

Dificultad para concentrarse: Problemas para pensar con claridad, tomar decisiones.

Pensamientos de muerte o suicidio: Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Causas y factores de riesgo

Factores biológicos y genéticos: Cambios químicos en el cerebro y predisposición hereditaria.

Factores ambientales y psicológicos: Eventos estresantes o traumáticos, como la pérdida de un ser querido o el acoso.

Enfermedades crónicas: La depresión puede ocurrir junto con otras enfermedades, como diabetes o cáncer.

Tratamiento

Psicoterapia (terapia hablada):

Ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos, aprender a manejar emociones y mejorar las relaciones interpersonales.

Medicamentos:

Los antidepresivos pueden ayudar a regular los neurotransmisores en el cerebro. Generalmente se combinan con terapia.

Cambios en el estilo de vida:

Para casos leves, puede ayudar hacer ejercicio, mejorar el sueño, reducir el estrés y limitar el alcohol y las drogas.

Hospitalización:

En casos graves, puede ser necesaria una hospitalización para garantizar la seguridad y estabilizar el estado de ánimo.

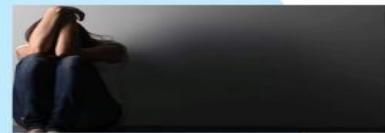
¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Si los síntomas de depresión interfieren con la vida diaria o persisten durante varias semanas, es fundamental consultar a un profesional de la salud, como un médico o psiquiatra, para obtener un diagnóstico y un plan de tratamiento adecuado.

TRANSTORNO DEPRESIVO MAYOR



Caracterizado por sentimientos de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban.



Síntomas Físicos

1. Cambios en el apetito: Aumento o disminución del apetito, lo que puede llevar a cambios en el peso.
2. Cambios en el sueño: Dificultad para dormir o dormir demasiado.
3. Fatiga: Sentirse cansado o sin energía, incluso después de descansar.
4. Dolor: Dolor de cabeza, dolores musculares o dolor en las articulaciones sin causa aparente.
5. Problemas de concentración: Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.



 **Trastorno Depresivo Mayor (TDM)**

El Trastorno Depresivo Mayor (TDM) es un padecimiento psicológico, e inclusive psiquiátrico que está asociado a síntomas emocionales, vegetativos y físicos.

Los tratamientos más frecuentes al tratar con este tipo de paciente son la TCC, el uso complementario de antidepresivos y ansiolíticos en algunos casos.

RAQUEL COBOS, R. Cortés, L. LATORRE, M. B. Díaz-Pérez. El Trastorno depresivo mayor en México: su relación entre la Universidad de la Expresión, los sentimientos, el humor, el estrés y la calidad de vida. *Revista Minerva*, 39(2), 215-222.

BYE BYE ANSIEDAD

FERRAN CASES

El método eficaz para vivir tranquilo



PRÓLOGO DE FRANCESC MIRALLES

edaf

Ansiedad

La ansiedad es un **estado emocional complejo, caracterizado por una sensación de inquietud o tensión al anticipar un peligro indefinido**. Por lo general, la ansiedad provoca reacciones corporales como el aumento del ritmo cardíaco o el agarrotamiento muscular, acompañadas de sentimientos desagradables de nerviosismo, urgencia o dispersión.

Esta emoción puede ser parte de una respuesta adaptativa normal y funcional del organismo frente a situaciones de riesgo o de estrés. Sin embargo, se convierte en patológica cuando se manifiesta de forma excesiva, persistente o desproporcionada.

Aunque comparten ciertos síntomas, **la ansiedad y el miedo son dos estados diferentes**. El miedo es una respuesta inmediata a estímulos concretos y presentes, mientras que la ansiedad está relacionada con amenazas futuras e inciertas.

En las sociedades modernas, **los trastornos de ansiedad son cada vez más frecuentes**. Se relacionan con la creciente inestabilidad emocional y las exigencias del mundo contemporáneo.

SINTOMAS...

- Palpitaciones
- Sensación de ahogo
- Angustia
- Fobias

En la **ansiedad infantil**, las manifestaciones son similares a las descritas para el adulto, revistiendo características especiales las fobias (por tratarse de temores a la oscuridad, los animales y a la separación de los seres) y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (por ser una patología de inicio generalmente en la niñez y requerir un tratamiento farmacológico con psicoestimulantes)

- Trastorno por crisis de angustia, en el que la ansiedad se presenta de forma episódica como palpitaciones, sensación de ahogo, inestabilidad, temblores o miedo a morirse.
- Trastorno de ansiedad generalizada, con un estado permanente de angustia.
- Trastorno fóbico, con miedos específicos o inespecíficos.
- Trastorno obsesivo-compulsivo, con ideas intrusivas y desagradables que pueden acompañarse de actos rituales que disminuyen la angustia de la obsesión (lavarse muchas veces por miedo a contagiarse, comprobar las puertas o los enchufes, dudas continuas).
- Reacciones de estrés agudo o postraumático.
- Trastornos de adaptación a situaciones vitales adversas.

ORÍGENES

La ansiedad es uno de los principales motivos de consulta psicológica actualmente. Se trata de una tipología de trastorno psicológico que se asocia a una diversidad de causas relacionadas con múltiples factores:

- Factores de índole social (relaciones sociales, familia, pareja...)
- Factores de índole cultural (creencias, religiosidad, ideales...)
- Factores relacionados con patologías de naturaleza orgánica (enfermedades físicas...)
- Factores relacionados con patologías de naturaleza psicológica (trastornos psicológicos, situaciones traumáticas...)
- Factores relacionados con el entorno, coyunturales o estructurales, como puede ser una pandemia, una catástrofe natural, un golpe de estado, una guerra...

La ansiedad se desencadena cuando una situación determinada es capaz de generar en la persona la expectativa de que su resolución va a ser negativa o que tal situación va a tener consecuencias negativas. Una reunión profesional con tu jefe y pronosticas que te va a reñir o que te va a despedir, un familiar padece una enfermedad grave y prevés que tiene difícil solución...

En numerosas ocasiones, determinadas situaciones o estímulos desencadenan la ansiedad al reactivar redes neuronales vinculadas a experiencias previas dolorosas, **la sintomatología de**

este tipo de ansiedad está asociada a vivencias del pasado que no se han asimilado de manera adecuada. Esas situaciones o estímulos activan tales vivencias negativas del pasado que actúan como “disparadores” de la ansiedad.

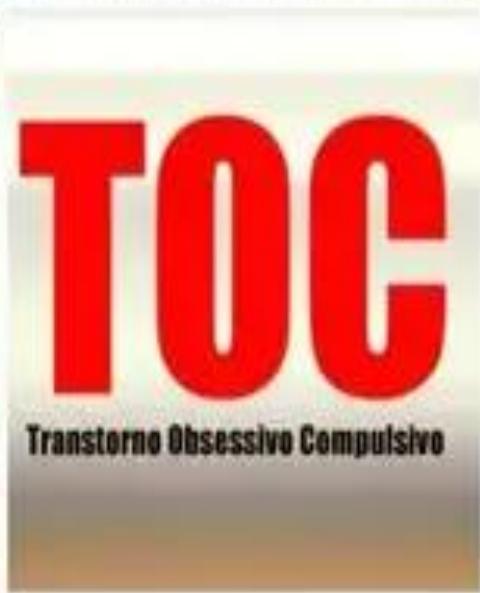
La ansiedad se encuentra muy vinculada a los trastornos psicológicos. Los síntomas que puede generar un trastorno psicológico pueden aumentar el nivel de dependencia de la persona, reducir sus capacidades y su bienestar, mermar su autoestima, limitar sus relaciones sociales... y todo ello puede aumentar notoriamente su nivel de ansiedad. Las enfermedades o dolencias de naturaleza física, especialmente las que causan gran malestar y dolor y/o implican limitaciones en la vida cotidiana de la persona, son una fuente de ansiedad importante. Además, **padecer ansiedad, a su vez, puede incrementar el malestar de la persona, originando un mayor dolor percibido y limitando aún más las capacidades de la persona.** La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante. A los **trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses** y pueden empeorar si no se tratan.



ANXIETY AND DEPRESSION

Consectetur adipisci velit, sed do ut enim ad minim veniam, ex ea commodo consequat. Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusamus et neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur adipisci velit, sed do ut enim ad minim veniam, ex ea commodo consequat. Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusamus et neque porro quisquam est, qui dolorem ipsum quia dolor sit amet, consectetur adipisci velit, sed do ut enim ad minim veniam, ex ea commodo consequat.

[READ MORE](#)



Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)

El **Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC)** es un trastorno de ansiedad que afecta la forma en que una persona piensa, siente y actúa. Se caracteriza principalmente por dos elementos: **obsesiones** y **compulsiones**. Las obsesiones son pensamientos o ideas que aparecen de manera repetitiva e involuntaria y que causan malestar en la persona. Por otro lado, las compulsiones son conductas o actos mentales que alguien realiza repetidamente como una forma de reducir la ansiedad que le provocan esas obsesiones. Aunque estas acciones ofrecen un alivio temporal, el malestar regresa, formando un ciclo difícil de romper sin ayuda adecuada.

Las obsesiones no son simples preocupaciones cotidianas. Se presentan como pensamientos persistentes, repetitivos y difíciles de ignorar. Muchas veces están relacionadas con temas como la limpieza, el orden, la seguridad o la necesidad de que las cosas estén “correctas” según un criterio personal. Estos pensamientos suelen generar sensaciones de ansiedad, incomodidad o tensión, haciendo que la persona se sienta obligada a actuar para intentar controlarlos. Las compulsiones aparecen entonces como respuestas a estas obsesiones. Son comportamientos que se repiten una y otra vez, como revisar, ordenar, acomodar o realizar ciertos pasos en un orden específico. A veces, incluso pueden ser acciones mentales como repetir una frase en silencio o contar mentalmente cierta cantidad de veces.

Para que se considere un trastorno, estas obsesiones y compulsiones deben ocupar una parte importante del tiempo de la persona, generar malestar y afectar su vida diaria. Por ejemplo, alguien puede tardar mucho en salir de casa porque siente la necesidad de revisar varias veces puertas, mochilas o llaves, lo que afecta su puntualidad, su concentración o incluso su convivencia con otras personas.

El TOC presenta varias **características importantes**. Una de ellas es que la persona reconoce que sus pensamientos o comportamientos son exagerados o ilógicos, pero aun así siente una fuerte necesidad de realizarlos. Otra característica es el ciclo repetitivo: primero aparece la obsesión, luego la ansiedad, después surge la compulsión para aliviar esa ansiedad y, más tarde, el malestar vuelve, repitiendo el patrón. Esto puede causar desgaste emocional,

cansancio físico y dificultad para concentrarse en otras actividades importantes como la escuela, el trabajo o las responsabilidades personales.

Las **causas del Trastorno Obsesivo-Compulsivo** no están completamente definidas, pero se sabe que es producto de una combinación de factores biológicos, genéticos, psicológicos y ambientales. En el aspecto biológico, algunas investigaciones señalan que puede existir un desequilibrio en los neurotransmisores cerebrales, especialmente la serotonina, que influye en el estado de ánimo y la regulación de pensamientos. También se ha observado actividad diferente en áreas del cerebro encargadas del control de impulsos y la toma de decisiones.

En cuanto a los factores genéticos, se ha encontrado que tener familiares con TOC o con otros trastornos de ansiedad puede aumentar la probabilidad de desarrollarlo. Sin embargo, esto no significa que la persona esté “destinada” a padecerlo, solo que existe un mayor riesgo. En el ámbito psicológico, rasgos como el perfeccionismo, la necesidad de control o la tendencia a preocuparse en exceso pueden influir. De igual manera, experiencias estresantes, cambios importantes o situaciones de presión emocional pueden detonar el trastorno en alguien que ya tenga predisposición.

Los factores ambientales también juegan un papel importante. Vivir situaciones de conflicto familiar, exigencias muy altas en la escuela o presiones sociales puede favorecer la aparición de síntomas. De forma similar, ciertos cambios importantes como mudanzas, enfermedades o pérdidas pueden aumentar la ansiedad y activar comportamientos obsesivos o compulsivos.

El TOC puede afectar diferentes áreas de la vida. A nivel emocional, genera frustración, angustia y a veces sentimientos de culpa por no poder controlar los propios pensamientos. En la vida escolar, puede interferir con la concentración, el tiempo de estudio o la realización de tareas, ya que las compulsiones pueden consumir minutos u horas. En la convivencia diaria, algunas personas evitan situaciones o lugares que les generan ansiedad, limitando sus actividades y relaciones.

A pesar de ser un trastorno complejo, muchas personas logran mejorar con el tratamiento adecuado. La terapia cognitivo-conductual, especialmente una técnica llamada *exposición con prevención de respuesta*, ayuda a enfrentar los pensamientos obsesivos sin realizar

compulsiones, reduciendo la ansiedad gradualmente. También existen tratamientos médicos que regulan los neurotransmisores, lo que ayuda a disminuir los síntomas. Lo más importante es reconocer que el TOC no es culpa de la persona y que con apoyo profesional se puede llevar una vida plena y estable.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Posiblemente hayas escuchado hablar alguna del **trastorno obsesivo compulsivo (TOC)**, el cual genera un gran malestar en la persona que lo padece y podríamos estar hablando aproximadamente el 2% de la población.

Podemos entenderlo como el conjunto de los siguientes factores:

- Obsesiones
- Compulsiones
- Ciclo del TOC
- Impacto en la vida diaria

¿A qué se debe?

- Componentes biológicos
- Historia vital
- Factor cultural

Tipos de TOC

1. TOC de contaminación y limpieza
2. TOC de verificación o comprobación
3. TOC de simetría y orden
4. TOC de comprobación moral o de responsabilidad
5. TOC de acumulación
6. TOC de orden o de simetría numérica (patrón)
7. TOC sexual
8. TOC religioso
9. TOC de agresión



TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO



Trastorno *de la* CONDUCTA

Rabia? o algo más...

Trastorno de la Conducta

El **Trastorno de la Conducta** es un problema del comportamiento que se presenta principalmente en la niñez y la adolescencia. Se caracteriza por un **patrón constante de conductas que violan normas sociales, reglas familiares o escolares, y derechos de otras personas**. Estas conductas no son comportamientos aislados o típicos de la adolescencia, sino acciones repetitivas que generan conflictos frecuentes en diferentes áreas de la vida: la escuela, la familia, la comunidad y las relaciones personales. Las personas que presentan este trastorno suelen mostrar dificultades para obedecer reglas, manejar emociones intensas y controlar impulsos, lo cual puede afectar significativamente su bienestar y su desarrollo.

Este trastorno no aparece de un día para otro. Generalmente se desarrolla con el tiempo, y los comportamientos problemáticos se vuelven cada vez más frecuentes. Para considerarse un Trastorno de la Conducta, estas conductas deben presentarse durante varios meses y causar problemas reales en el entorno de la persona. Además, suelen provocar preocupación en la familia, tensión en el ambiente escolar y dificultades para relacionarse con otras personas. Es importante destacar que este trastorno no significa que el joven sea “malo”, sino que está atravesando dificultades emocionales y sociales que requieren atención.

El Trastorno de la Conducta presenta diversas **características**, que pueden manifestarse de formas distintas según la edad, la personalidad y el entorno del individuo. Una característica central es la **violación constante de reglas**, tanto en casa como en la escuela. Esto incluye desobedecer instrucciones, ignorar límites establecidos, romper acuerdos o actuar sin considerar las consecuencias. También es común que la persona muestre una actitud **desafiante o provocadora**, discutiendo de manera frecuente con adultos, maestros o compañeros, y respondiendo con irritación o enojo ante pequeñas indicaciones.

Otra característica importante es la **impulsividad**, que hace que la persona actúe rápidamente sin pensar en consecuencias. Esto puede llevar a decisiones apresuradas, reacciones emocionales intensas o comportamientos que generan conflictos. La impulsividad suele relacionarse con dificultades para regular emociones fuertes como la frustración, la ira o la decepción. Además, quienes presentan este trastorno a menudo tienen problemas en sus

relaciones sociales, pues les cuesta respetar límites, seguir reglas de convivencia o entender cómo se sienten los demás. Esto puede provocar aislamiento, discusiones frecuentes o dificultades para mantener amistades.

Las **causas del Trastorno de la Conducta** son variadas y no se deben a un solo factor. La mayoría de especialistas coincide en que se trata de una combinación de elementos biológicos, psicológicos, familiares y ambientales. En el ámbito biológico, se han identificado diferencias en la forma en que el cerebro regula las emociones, la impulsividad y la toma de decisiones. Algunas personas tienen más dificultad para controlar la intensidad de sus reacciones, lo que puede predisponerlas a conductas impulsivas o desafiantes. También existe evidencia de que puede haber un componente genético, es decir, un mayor riesgo cuando existen familiares con dificultades similares.

En el aspecto psicológico, se ha observado que los jóvenes con este trastorno pueden tener baja tolerancia a la frustración, dificultades para resolver problemas de manera calmada y una tendencia a reaccionar de forma intensa en situaciones que les generan estrés. Asimismo, pueden presentar una autoestima baja que se refleja en comportamientos desafiantes como una manera de protegerse o sentirse en control. En ocasiones, estos jóvenes también pueden tener problemas para interpretar correctamente las intenciones de otras personas, lo que provoca malentendidos o reacciones exageradas.

Los factores familiares y ambientales también desempeñan un papel fundamental. Un ambiente con conflictos frecuentes, falta de comunicación, reglas inconsistentes o cambios importantes puede aumentar el riesgo de desarrollar conductas problemáticas. Situaciones como mudanzas, separaciones, pérdidas familiares, dificultades económicas o presión escolar pueden generar estrés emocional que afecta la conducta. Asimismo, la falta de límites claros o la presencia de modelos de comportamiento agresivo o impulsivo pueden influir en el desarrollo del trastorno.

Si el Trastorno de la Conducta no se atiende adecuadamente, puede generar **consecuencias importantes**. En la escuela, puede provocar bajo rendimiento, ausencias, conflictos con maestros o suspensiones. En casa, la convivencia puede volverse tensa debido a discusiones constantes o dificultades para seguir rutinas. Socialmente, la persona puede experimentar

aislamiento, rechazo por parte de compañeros o amistades inestables. Además, el estrés emocional puede aumentar, afectando la autoestima, las emociones y la capacidad de resolver problemas.

A pesar de estos desafíos, es importante señalar que **el Trastorno de la Conducta se puede atender y mejorar significativamente** con el apoyo adecuado. Una de las herramientas principales es la **terapia psicológica**, que ayuda a la persona a entender sus emociones, desarrollar habilidades para controlar impulsos, comunicar lo que siente y resolver conflictos de manera respetuosa. La terapia también se enfoca en enseñar estrategias para manejar el enojo, mejorar la tolerancia a la frustración y fortalecer habilidades sociales.

El apoyo familiar es igualmente importante. Crear un ambiente con reglas claras, límites firmes y consistentes, así como una comunicación abierta y respetuosa, ayuda a que el joven se sienta acompañado. También es útil reforzar las conductas positivas con reconocimiento y apoyo. Por parte de la escuela, orientadores o maestros pueden colaborar brindando seguimiento, herramientas para mejorar el comportamiento y apoyo académico cuando sea necesario. Actividades artísticas, deportivas o expresivas pueden ser una excelente vía para canalizar emociones de manera saludable.

En conclusión, el Trastorno de la Conducta es un trastorno complejo que afecta la forma en que una persona actúa, se relaciona y maneja sus emociones. Sin embargo, no define quién es la persona ni determina su futuro. Con comprensión, apoyo y tratamiento adecuado, la mayoría de los jóvenes puede mejorar de manera significativa, desarrollar habilidades para manejar sus emociones y construir relaciones más sanas y estables.



Mental Rejection Or Neglect

Este estrés ocurre cuando las personas se sienten rechazadas o ignoradas por los demás.

Traumatic Event

Este estrés ocurre cuando las personas experimentan situaciones que les causan miedo, dolor, sufrimiento o ansiedad.

Living in Poverty

Este estrés ocurre cuando las personas viven en situación de pobreza extrema, sin acceso a servicios básicos.

Social Problems

Este estrés ocurre cuando las personas tienen problemas con las autoridades, la justicia, la escuela o el trabajo.

School Failure

Este estrés ocurre cuando las personas tienen problemas académicos o no logran cumplir con sus objetivos escolares.

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

T

D

A

H

1. El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

es aquel que afecta el comportamiento de las personas y la regulación de las emociones

2. Se caracteriza por su **aparición a temprana edad**, por un periodo prolongado, generando disfunción social, académica y ocupacional

3. Síntomas

Sus principales síntomas se presentan en:

- **La Inatención** (dificultad para mantener la atención en tareas, juegos, detalles, seguir indicaciones, organización, planificación)
- **La Impulsividad** (dificultad para esperar turnos, precipitación en respuestas y acciones)
- **La Hiperactividad** (dificultad para permanecer en un lugar durante una conversación o la realización de alguna actividad que requiere de tiempo)

4. El TDAH tiene diversas causas como puede ser la genética, exposiciones prenatales o adversidades psicosociales.

5. Existen diversos tratamientos como:

- Psicoeducación
- Terapia psicológica con enfoque conductual
- Tratamiento farmacológico controlado por un especialista (metilfenidato y atomoxetina)
- Acompañamiento familiar, social y educacional.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICIONES

Qué es el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)



¿Qué es el TDAH?

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un problema de salud mental común que afecta tanto a niños como a **adultos**. Se considera una enfermedad crónica que puede repercutir en muchas áreas de la vida, como la escuela, el trabajo, las relaciones y la imagen de la persona misma. Sigue leyendo para aprender a detectar los síntomas del TDAH, cómo se diagnostica y cómo controlarlo en la vida diaria.

¿Cuáles son las causas del TDAH?

Se desconoce la causa exacta del TDAH. Sin embargo, existen factores que pueden contribuir al TDAH.^{1,2}

- **Antecedentes familiares:** El TDAH puede ser hereditario entre parientes cercanos.
- **Exposición a toxinas o factores ambientales:** el plomo u otros metales pesados pueden afectar negativamente el desarrollo y el funcionamiento del cerebro.
- **Factores del desarrollo del bebé:** si has tenido bajo peso al nacer, un parto prematuro o tu madre estuvo expuesta a toxinas (como alcohol, tabaco) o estrés durante el embarazo, podrías correr un mayor riesgo.

¿Cuáles son los síntomas del TDAH?

Los síntomas comunes del TDAH son, entre otros, inquietud, dificultad para concentrarse e impulsividad. El TDAH se manifiesta de muchas maneras. Pueden aparecer diferentes signos y patrones dependiendo de cada persona y del tipo de TDAH que tenga.¹

¿Cuáles son los tipos de TDAH?

Hay 3 tipos principales de TDAH: hiperactivo-impulsivo, inatento y combinado. Ciertos síntomas y patrones ayudan a los médicos a saber qué tipo de TDAH puedes tener. Es importante prestar atención a los patrones a lo largo del tiempo. Podrías padecer distintos tipos de TDAH a lo largo de la vida. Los síntomas del TDAH para cada tipo pueden ser los siguientes¹:

TDAH hiperactivo-impulsivo:

- Inquietud
- Dificultad para permanecer sentado (en el trabajo o la escuela)
- Siempre sentirse acelerado
- Responder bruscamente
- Interrumpir a los demás
- Dificultad para esperar el turno
- Incapacidad de realizar tareas en silencio
- Tomar decisiones rápidas sin pensar en las consecuencias

TDAH inatento:

- Dificultad para concentrarse
- No prestar atención a los detalles
- No completar tareas (tareas escolares, quehaceres domésticos o deberes laborales)
- Distraerse fácilmente
- Cometer errores por descuido
- Perder cosas (como llaves, anteojos o papeles)
- Olvidar las tareas diarias
- Evitar tareas que requieran una concentración mental sostenida

TDAH combinado:

Este ocurre cuando alguien muestra síntomas como los del TDAH hiperactivo-impulsivo e inatento.

Ten en cuenta que es común experimentar algunas de estas cosas a lo largo de la vida. El hecho de que no puedas concentrarte de vez en cuando no significa que tengas TDAH. Para recibir un diagnóstico, los niños de 16 años o menos deben presentar con regularidad 6 síntomas de uno o ambos tipos de TDAH. En el caso de los adultos de 17 años o más, deben presentar 5 síntomas.¹

¿Cómo se diagnostica el TDAH?

Ciertas afecciones o tratamientos pueden parecerse a los del TDAH. Es importante hacerse una prueba de TDAH a cargo de un profesional para saber con certeza qué está causando los síntomas. Algunas afecciones que pueden causar síntomas similares son trastornos del aprendizaje o del estado de ánimo, ansiedad, afecciones de la tiroides y medicamentos. Puedes comenzar consultando a tu proveedor de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) o a un proveedor de salud mental. La prueba de TDAH puede incluir lo siguiente¹:

- **Examen físico:** una visita al PCP puede ayudar a descartar otras afecciones de salud.
- **Análisis de antecedentes médicos:** el médico querrá hablar de tus problemas de salud actuales (incluidos los síntomas) y antecedentes médicos familiares.
- **Escalas de valoración del TDAH o pruebas psicológicas:** esto ayuda a los médicos a saber con certeza si el TDAH está causando los síntomas o no.

¿Cómo se trata el TDAH?

Los tratamientos para el TDAH pueden incluir terapia, cambios en el estilo de vida o medicamentos, o una combinación de los 3. El tratamiento será diferente para cada persona. Es importante tener paciencia a la hora de iniciar el tratamiento de los síntomas. Puede llevar tiempo probar diferentes opciones hasta encontrar la que funcione mejor.^{1,2}

- **Terapia psicológica:** implica aprender más sobre el TDAH y las habilidades necesarias para controlar la afección. Con terapia lograrás aprender la forma de mejorar la gestión del tiempo y las habilidades para resolver problemas. También puede servirte para saber cómo reducir el comportamiento impulsivo y encontrar la manera de controlar los cambios de humor.

- **Cambios en el estilo de vida:** crear ciertos hábitos de estilo de vida puede servir para controlar los síntomas del TDAH. Por ejemplo, hacer listas, escribir recordatorios, controlar el estrés y seguir una rutina que te ayude a mantenerte organizado.
- **Medicamentos para el TDAH:** los medicamentos pueden ayudar a equilibrar las sustancias químicas del cerebro de manera que puedan reducirse los síntomas. Informa de inmediato a tu médico sobre cualquier efecto secundario.

Preguntas frecuentes sobre el TDAH

¿El TDAH es una discapacidad?

¿Qué significa TDAH?

¿El TDAH es genético?

¿Cuándo debo consultar al médico por el TDAH?

Si tú o un miembro de tu familia tienen síntomas de TDAH, programa una visita con un proveedor de atención primaria para hablar de tus inquietudes. Desde allí, te orientarán en la dirección correcta y te ayudarán a dar los pasos siguientes.



Entrevistas

Trastorno De Pánico.

¿Cuáles son los síntomas de un ataque de pánico?

- * pulso rápido
- * preocupación
- * miedo
- * Palpitaciones
- * temblor
- * dolor en el pecho

¿Qué desencadena los ataques de pánico?

- el creer que no vas a lograr lo que propones
- * Estres
- * Problemas psicológicos

¿Cómo se diagnostica el trastorno de pánico?

mediante un método de reconocimiento

* Mediante una evaluación médica

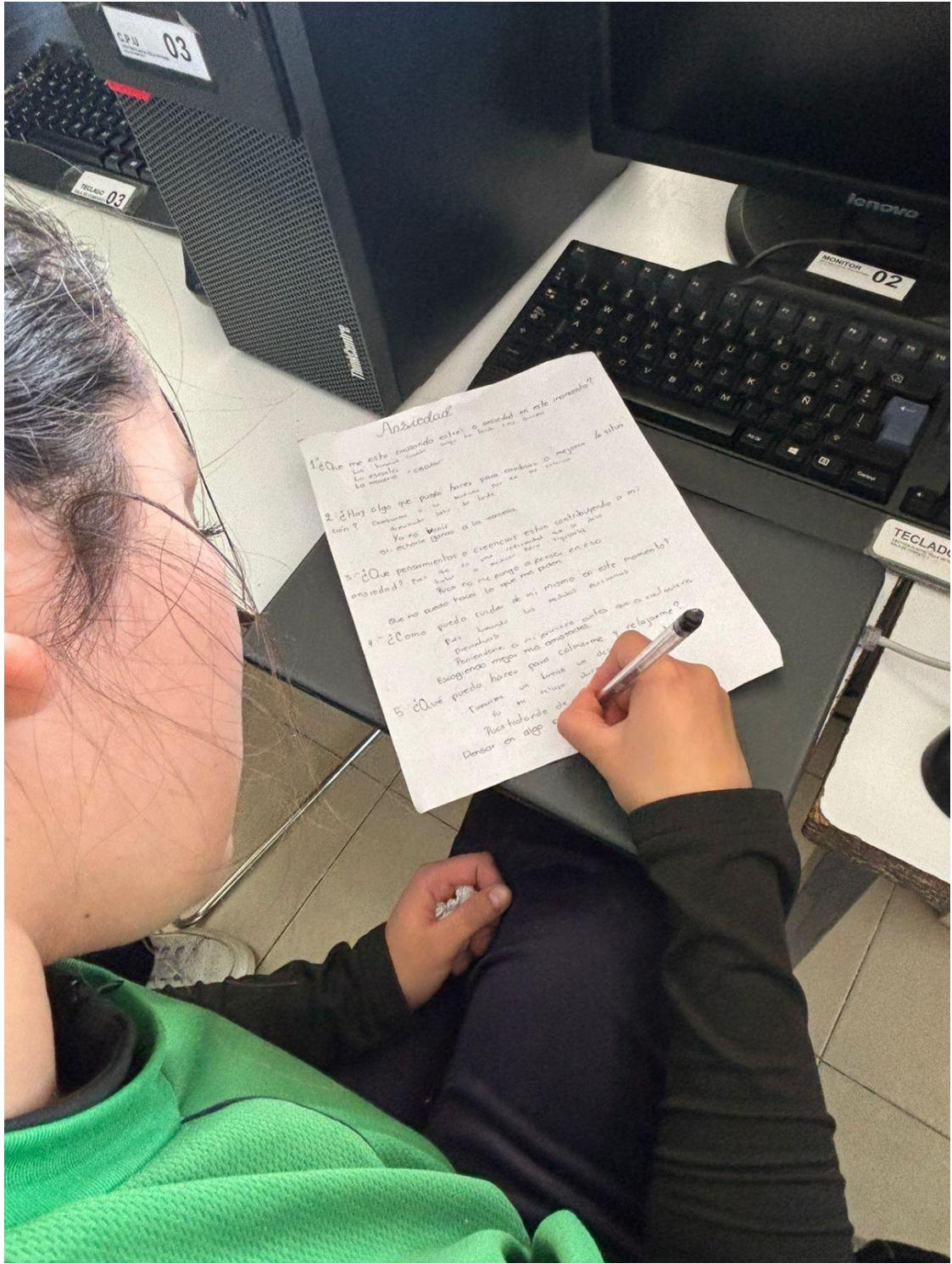
¿Qué tratamientos son comunes para el trastorno de pánico?

- * Respirar
- * Terapias y medicamentos
- * tranquilizarse y

contar tranquilito

¿Cómo afecta el trastorno de pánico a la vida social? ~~ya no quieren socializar~~ y se aylan de la gente.

la afecta porque ya no eres el
mismo en un lapso de tiempo contigo mismo



Anxiedad

1. ¿Qué me está causando estos sentimientos en este momento?
- Pensamientos o creencias que me hacen sentir ansiedad
- La situación
- La persona / situación
2. ¿Hay algo que pueda hacer para cambiar o mejorar la situación?
- Cambiar la situación
- Pensar en lo que es importante en mi vida
- Pensar en lo que no me importa en ese momento
- Pensar en lo que me pasa en ese momento
3. ¿Qué pensamientos o creencias están contribuyendo a mi ansiedad? Tres que se me vienen a la mente:
- Yo no sé manejar las situaciones
- No me importa lo que me pasa en ese momento
- No me importa lo que me pasa en ese momento
4. ¿Cómo puedo cuidar de mí mismo en este momento?
- Pensar en lo que es importante en mi vida
- Pensar en lo que no me importa en ese momento
- Pensar en lo que me pasa en ese momento
- Pensar en lo que me pasa en ese momento
5. ¿Qué puedo hacer para calmarme y relajarme?
- Tomar un baño o ducha
- Ponerse un traje de baño
- Pensar en algo positivo

Yeraldine alumna de 3 semestre del grupo 304

Ansiedad

1. ¿Qué me está causando estrés o ansiedad en este momento?

Los horarios cuando salgo bien tarde y no duermo

La escuela

La materia "CBDAW"

2. ¿Hay algo que pueda hacer para cambiar o mejorar la situación?

Cambiarme a la mañana por que me estresa demasiado salir bien tarde

Ya no venir

Sí, echarle ganas a la escuela.

3. - ¿Qué pensamientos o creencias están contribuyendo a mi ansiedad? Pues que es una enfermedad que se debe tratar o medicar para regularla

Pues no me pongo a pensar en eso

Que no puedo hacer lo que me piden

4. - ¿Cómo puedo cuidar de mí mismo en este momento?

Pues tomando las medidas necesarias

Prevencivas

Poniéndome a mí primero antes que a cualquiera
Escogiendo mejor mis amistades.

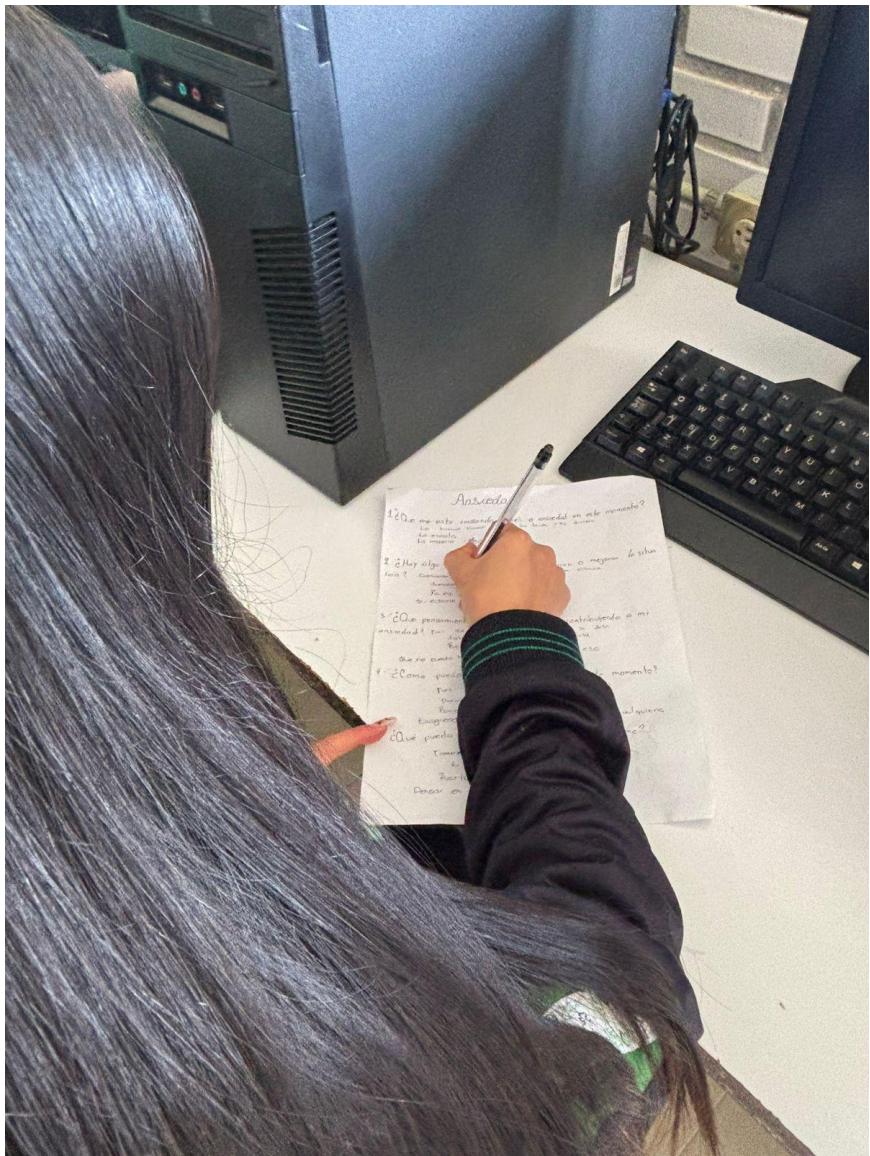
5. - ¿Qué puedo hacer para calmarme y relajarme?

Tomarme un break un descanso

Yo me relajo durmiendo

Pues tratando de regular mis emociones

Pensar en algo positivo.



Angela Alumna de 3 semestre grupo 304

trastorno de Personalidad Límite (TPL)

• Cuáles son los síntomas comunes del TPL?

- Cambios de humor repentinos
- Fobias
- Estrés y Ansiedad

• Qué factores contribuyen al desarrollo del TPL?

- El exceso de actividades mal organizadas.

• Cómo se diagnostica el trastorno de personalidad límite?

- Por medio de un especialista e incluso simplemente por que las personas de nuestro alrededor lo notan o distinguen.

• Al momento de llegar al límite de no saber ni querer somos sentí confusión y frustración por no realizar lo que nos proponemos.

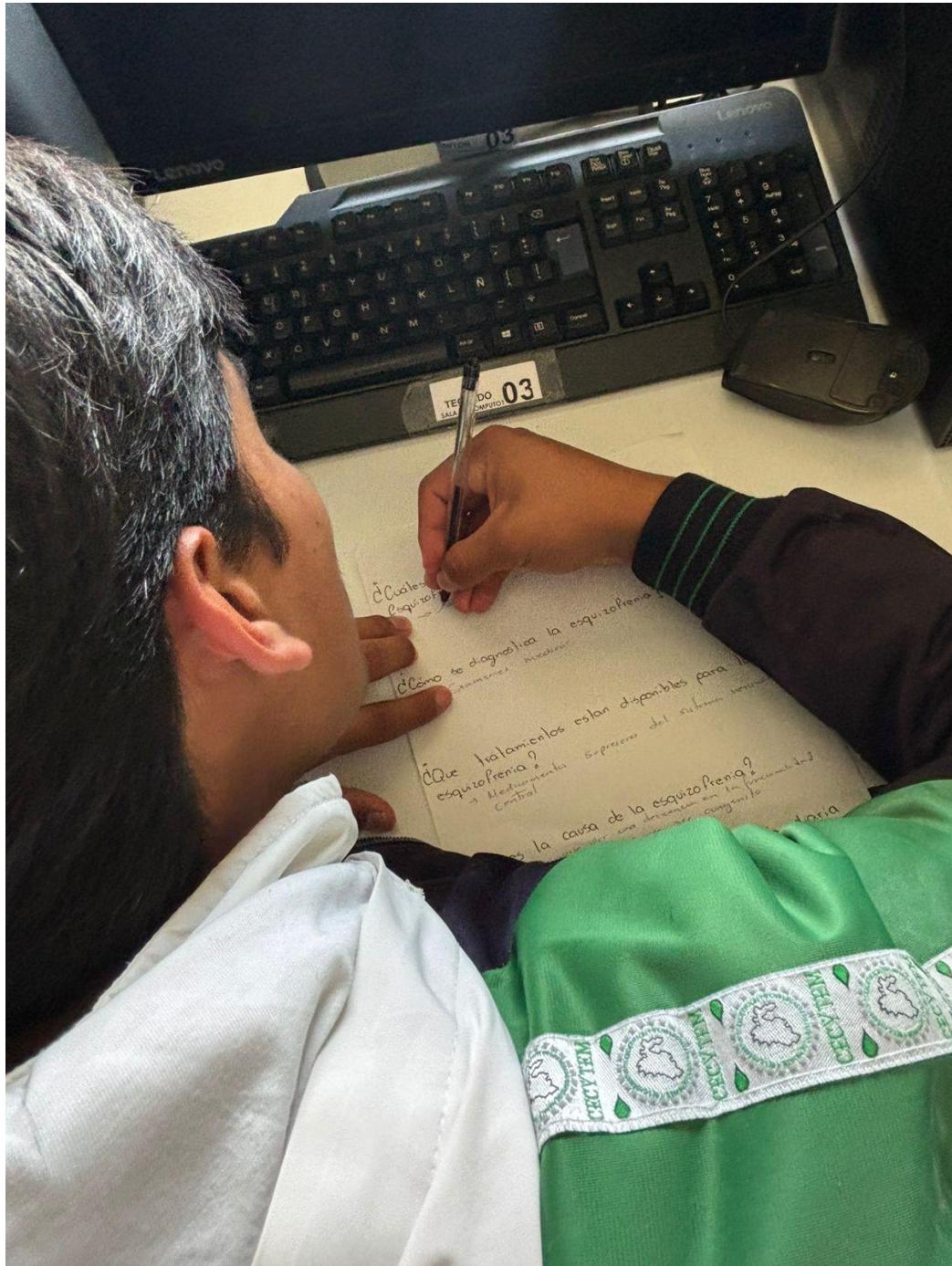
• CQué tratamientos son efectivos para el TPL?

- De los más efectivos sería terapia psicológica o simplemente expresarse con alguien.
- Visitar al psicólogo

• Cómo afecta el TPL las relaciones interpersonales?

- Dice que los cambios de humor tienen diversos problemas o situaciones incomodas.

• Existe falta de interacción y se aísla la persona evitando su situación.



Luis Ángel Alumno de 3 semestre del grupo 304

Trastorno Depresivo Mayor.

¿Cuáles son los principales síntomas?

- Falta de apetito y energía, cansancio severo
- Bajo rendimiento
- Insomnio, ansiedad

¿Qué factores pueden causarlos?

- (Me dejó Dina Jacqueline el 16 de diciembre del 2029 a las 1:43 pm
ante al Cecytam mientras el quintana se peleaba en la tanda
- Abuso, bullying.
- No sentirse suficiente
- Afecto académico

¿Cómo se diagnostica?

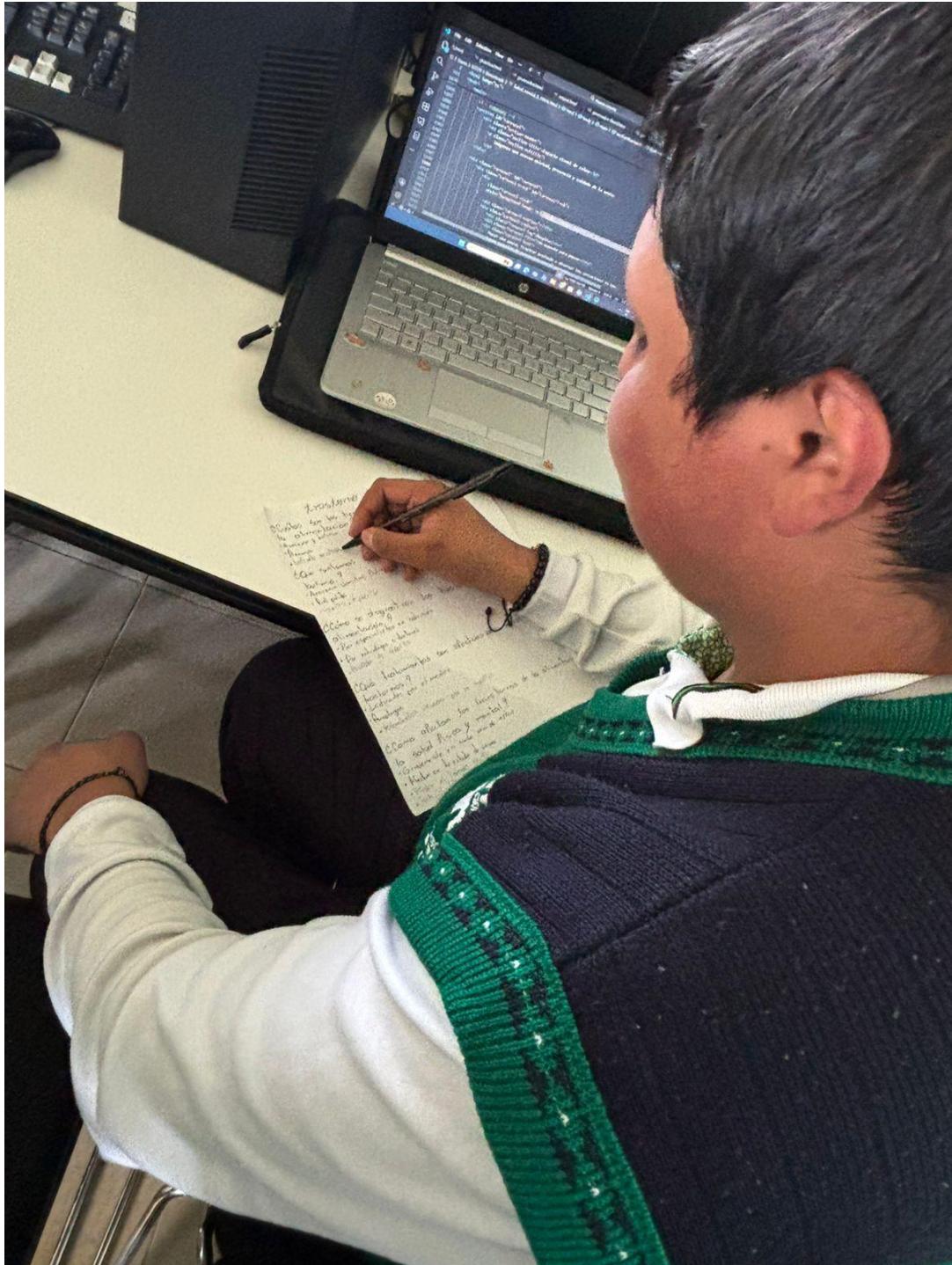
- (Acudiendo a un especialista de la salud mental
- Con una revisión
- Acudiendo a un especialista y por su conducta

¿Qué tratamientos existen para tratarlo?

- (Alcohol en exceso
- Ir al corra el Miércoles 12 de diciembre del 2029
- Acudir a terapia
- Más alcohol y caminar en barbacoas (Garduña
- Pláticas.
- Inteligencia emocional, terapia

¿Cuál es la diferencia de tristeza y depresión mayor?

- (La tristeza es un sentimiento/emoción habitual de la estadia humana, en cambio, la depresión es un sin fin de agujetas/tristeza en exceso
- La tristeza es un sentimiento la depresión un diagnóstico
- Tristeza es un sentimiento y la depresión acciones/conductas



Víctor Yoel Alumno del 3 semestre del grupo 304

trastorno de estrés postraumático (TEPT)

d) Cuáles son los síntomas del TEPT?

Ansiedad, desequilibrio de emociones

Ansiedad, problemas psicológicos, miedos. Puede llegar a causar la muerte, problemas psicológicos.

→ Desequilibrio psicológico, que tiene efectos graves. Pueden causar TEPT?

Trastornos mentales, traumas

Trastornos mentales, traumas, depresión.

Miedo, trastorno

→ TRAUMAS, DAÑOS psicológicos, O INCLUSO LA MUERTE

c) Cómo se diagnostica el TEPT?

A través de su semblante de la persona

• las personas se dan cuenta A través de su comportamiento

• EN LOS SÍNTOMAS QUE EL PACIENTE PRESENTA, A LO LARGO DE SU VIDA

d) Qué tratamientos son efectivos para el TEPT?

ir con un Psicólogo

• ACUDIR CON UN PSICOLOGO PARA TRATAMIENTOS, COMO TERAPIAS, MEDICAMENTOS.

c) Cómo afecta el TEPT a la vida diaria de una persona?

• No te sientes tranquilo

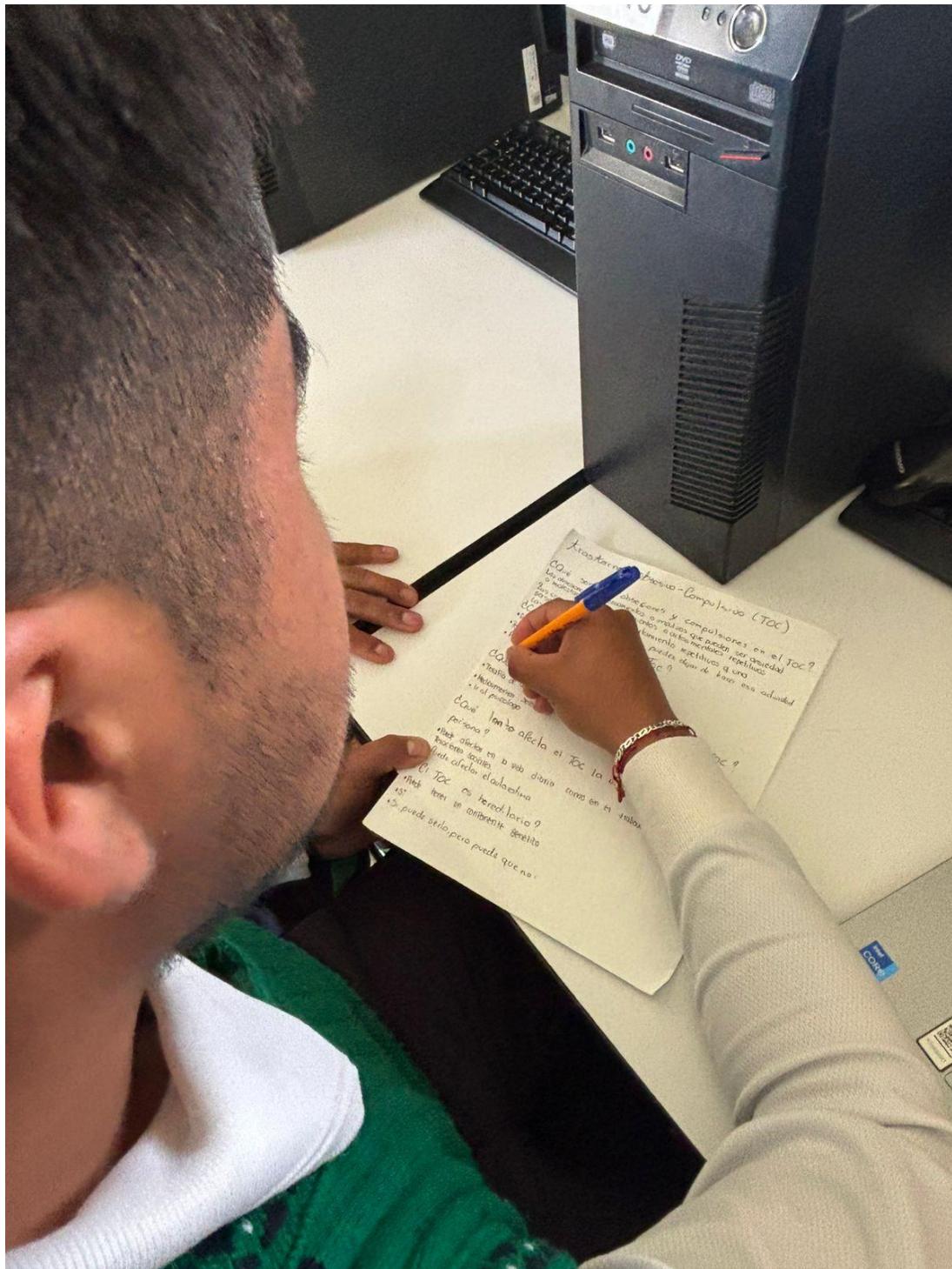
• Te afecta la vida

• CONSTANTE PREOCUPACIÓN
O INESTABILIDAD EMOCIONAL

No te deja hacer

tus actividades del día a día





Gael Alumno de 3 semestre del grupo 304

Trastorno Bipolar

• ¿Cuáles son los tipos de trastorno bipolar?
Los tipos de trastorno bipolar son TB1 y TB2
Solo 1

• ¿Qué síntomas tiene un episodio maníaco?

- Euforia • Autoestima inflada
- Irritabilidad • Cambio emocional
- Cambio de emociones muy fuertes

• ¿Cómo se diagnostica el trastorno bipolar?

- Con un informe detallado y revisión de síntomas
- Cambios de humor
- Con cambio drástico de emociones

• ¿Qué tratamientos existen para el trastorno

• bipolar? Medicamentos y estabilizadores de estado de ánimo

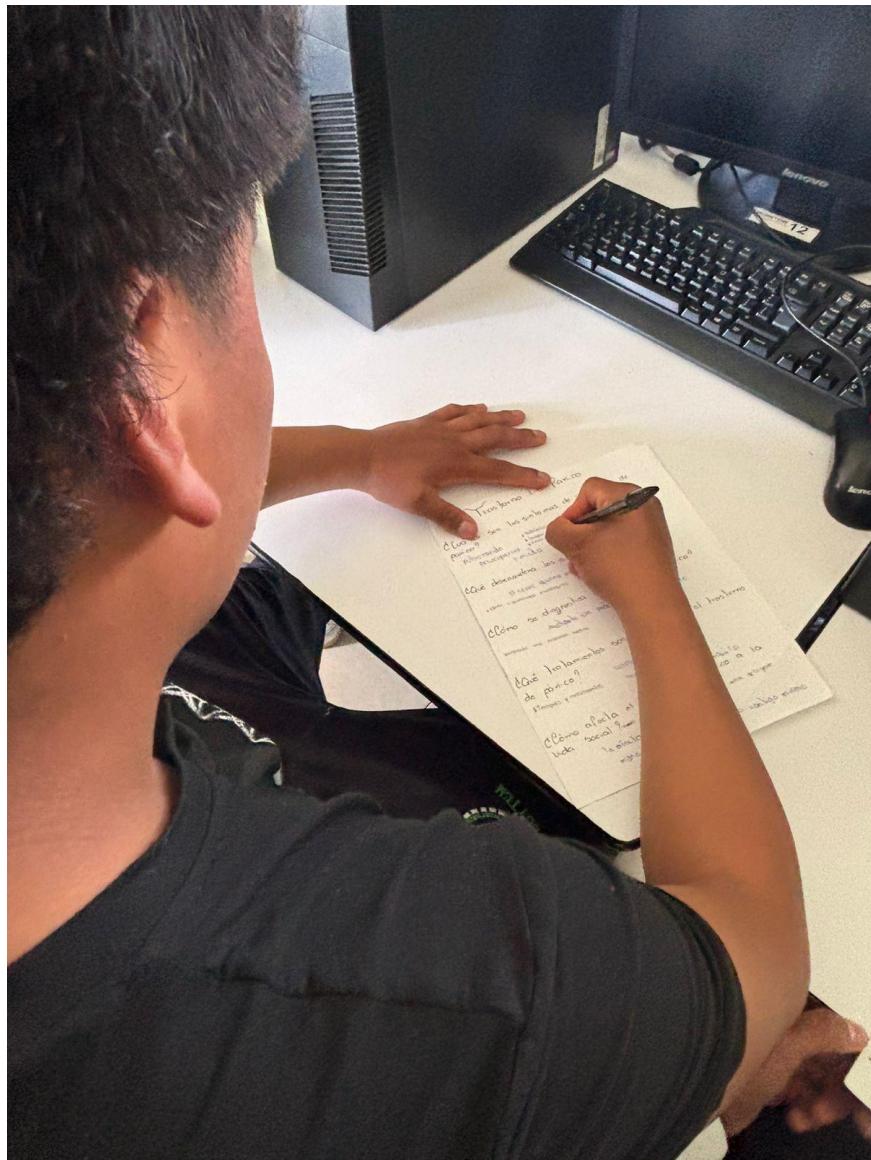
• Terapias

• Terapia y medicación

• ¿Cómo afecta el trastorno bipolar a las relaciones? Se ven principalmente afectados por el cambio de estado de ánimo del enfermo

• se enfoca en emociones y cambios hacia alguna persona

• En como es la comunicación en relaciones



Cristian Iván Alumno del 3 semestre del grupo 304

Trastorno de Atención e Hiperactividad (TDAH)

¿Cuáles son los síntomas principales del TDAH?

Impulsividad y no poner atención en las cosas que se debe hacer
Dificultad, Inatención: Dificultad para mantener la atención
en tarea

¿A qué edad se suele diagnosticar el TDAH?

- De 6 a 12 años
- De 6 a 12 años

¿Cómo se trata el TDAH?

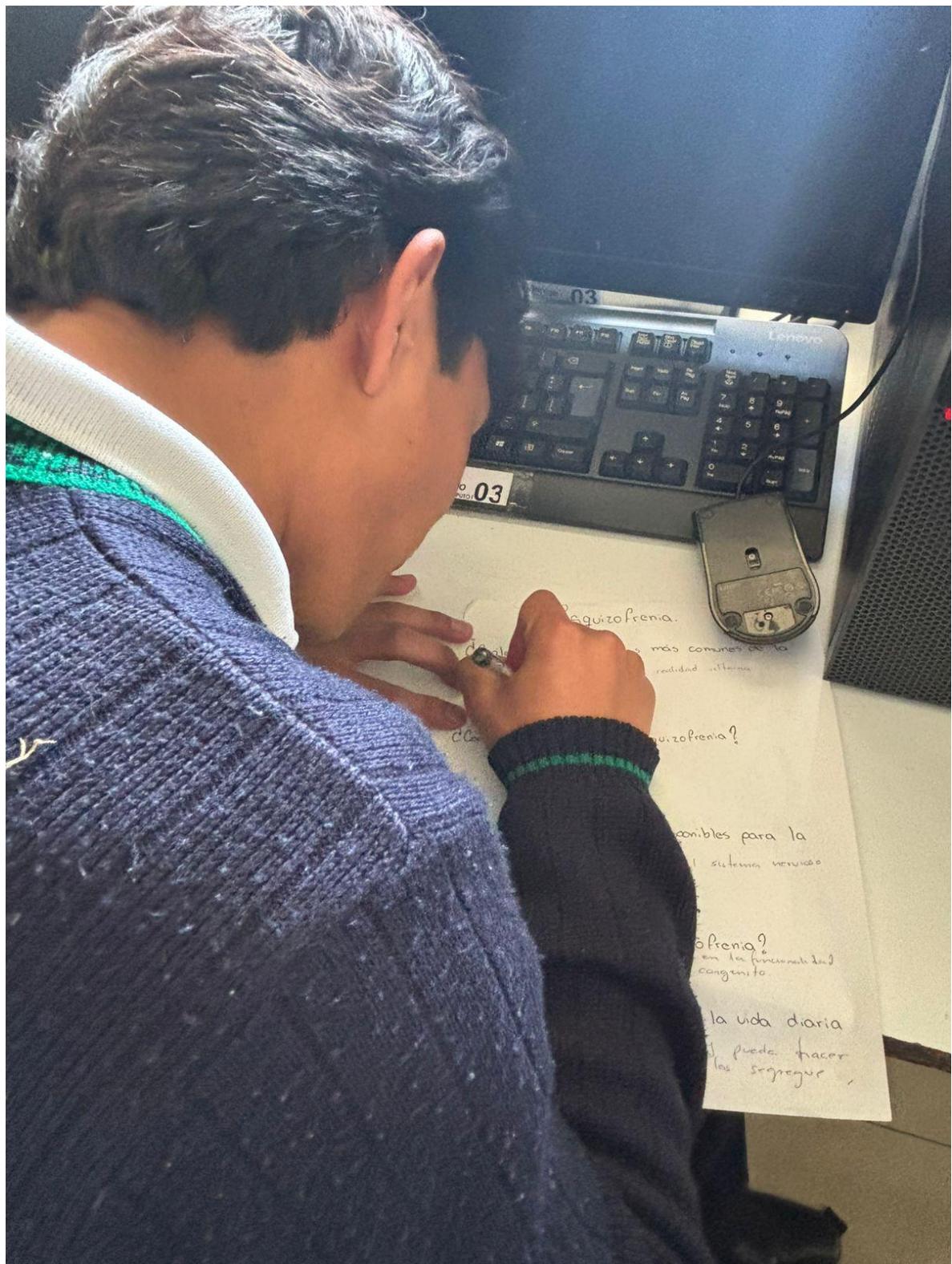
- No se puede tratar pero con ayuda psicológica podrás
- Controlarla
- Terapia psicológica

¿Qué impacto tiene el TDAH en el rendimiento escolar?

- Es demasiado impacto ya que al tener TDAH no pones atención y te distraes muy fácil y no se puede entender con facilidad
- Dificultades para mantener la atención

¿Existen diferentes tipos de TDAH?

- Mixta, impulsiva y atenta
- Predominantemente Combinado



Carlos Alumno de 3 semestre del grupo 304

trastorno de la Alimentación

¿Cuáles son los tipos más comunes de trastorno de la alimentación?

- Anorexia y bulimia
- Anemia
- bulimia nerviosa

¿Qué síntomas se presentan en la anorexia y la bulimia?

- Anorexia: Vomitos, Bulimia: Distorsión de la imagen
- Piel pálida
- Vomito, depresión

¿Cómo se diagnostican los trastornos de la alimentación?

- Por especialistas en nutrición
- Por nutriólogos o doctores
- Periodo de ajetreo

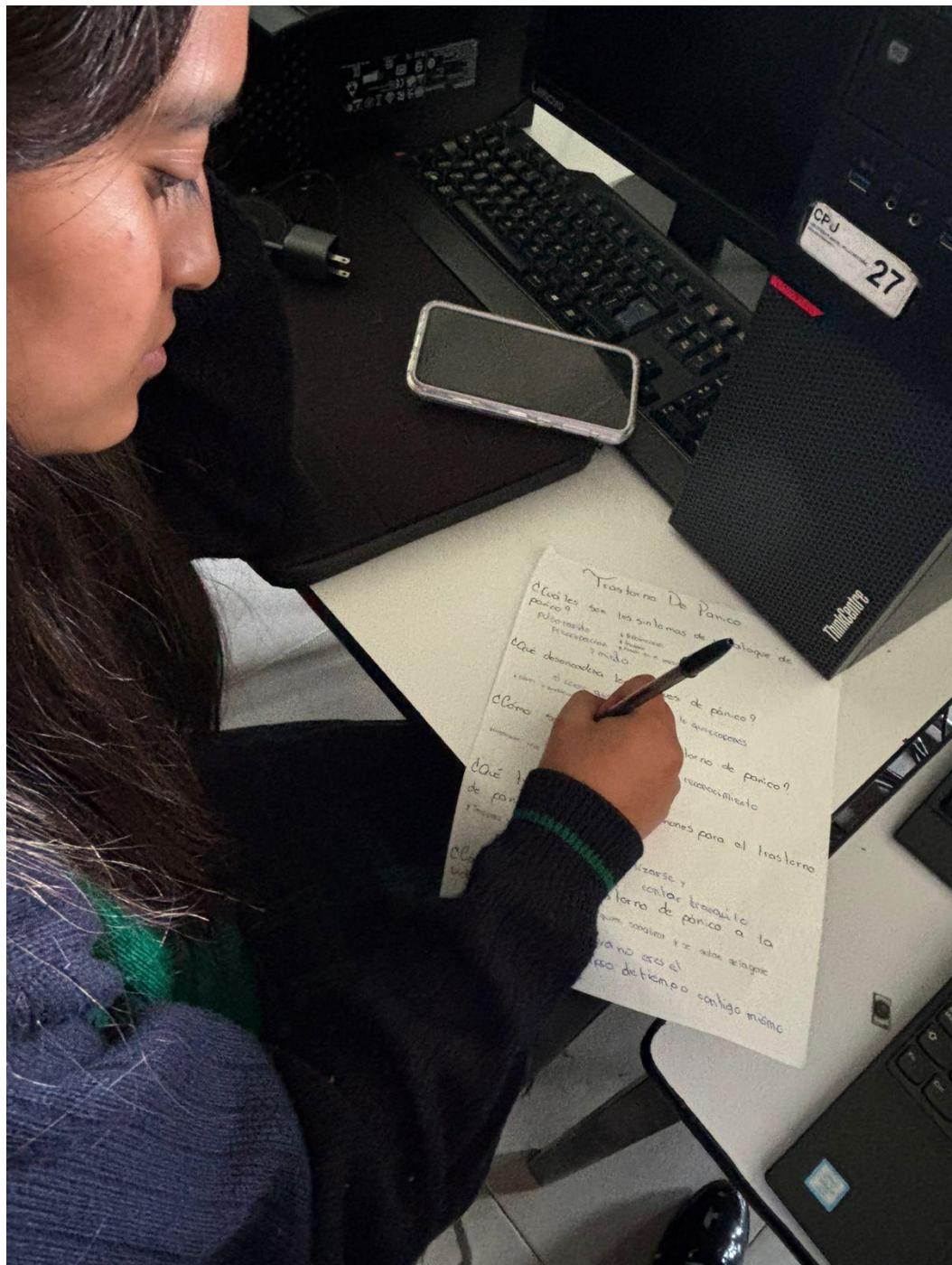
¿Qué tratamientos son efectivos para estos trastornos?

- Indicados por el médico
- Psicólogos
- Tratamientos llevados por un médico

¿Cómo afectan los trastornos de la alimentación la salud física y mental?

- Gravemente en cada uno de estos.
- Afectan en tu estado de ánimo
- Pierden el interés social
- Todo el tiempo están distanciados sin ganas de nada





Karen Alejandra Alumna de 3 semestre del grupo 304

trast

Esquirofrenia.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de la esquizofrenia?

→ Alucinaciones con una realidad alterna

dc

• fx

• Por

• Por

¿Cómo se diagnostica la esquizofrenia?

Qué

→ Exámenes médicos

rápid

cam

il ps

¿Qué tratamientos están disponibles para la esquizofrenia?

→ Medicamentos supresores del sistema nervioso central

fect

o &

afec

¿Cuál es la causa de la esquizofrenia?

→ Puede originarse por una deficiencia en la funcionalidad del Sistema Nervioso, puede ser congénito.

er

ser

¿Cómo afecta la esquizofrenia la vida diaria de una persona?

→ No se percibe la realidad y puede hacer que la familia y la sociedad los segregue,

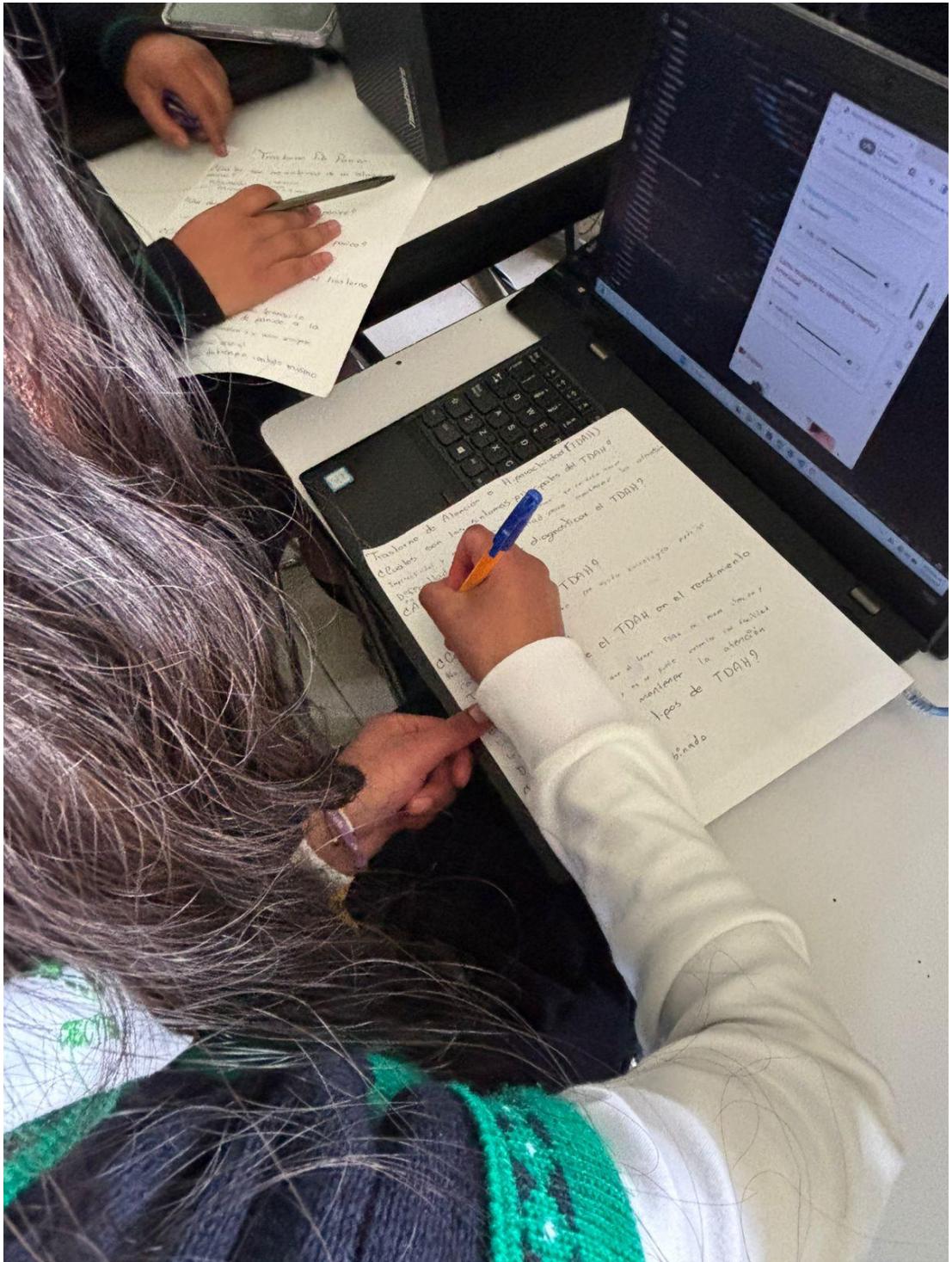
que la familia y la sociedad los segregue,

trastorno obsesivo-Compulsivo (TOC)

¿Qué son las obsesiones y compulsiones en el TOC?

Los obsesiones son pensamientos o impulsos que pueden ser ansiedad o molestar, como comportamientos o actos mentales repetitivos

o comportamientos que responden a una necesidad de control o de seguridad.



Ana Karen Alumna de 3 semestre del grupo 304

trast

Esquirofrenia.

¿Cuáles son los síntomas más comunes de la esquizofrenia?

→ Alucinaciones con una realidad alterna

dc

• fx

• Por

• Por

¿Cómo se diagnostica la esquizofrenia?

Qué

→ Exámenes médicos

rápid

cam

il ps

¿Qué tratamientos están disponibles para la

esquizofrenia?

→ Medicamentos supresores del sistema nervioso

Central

fect

o &

afec

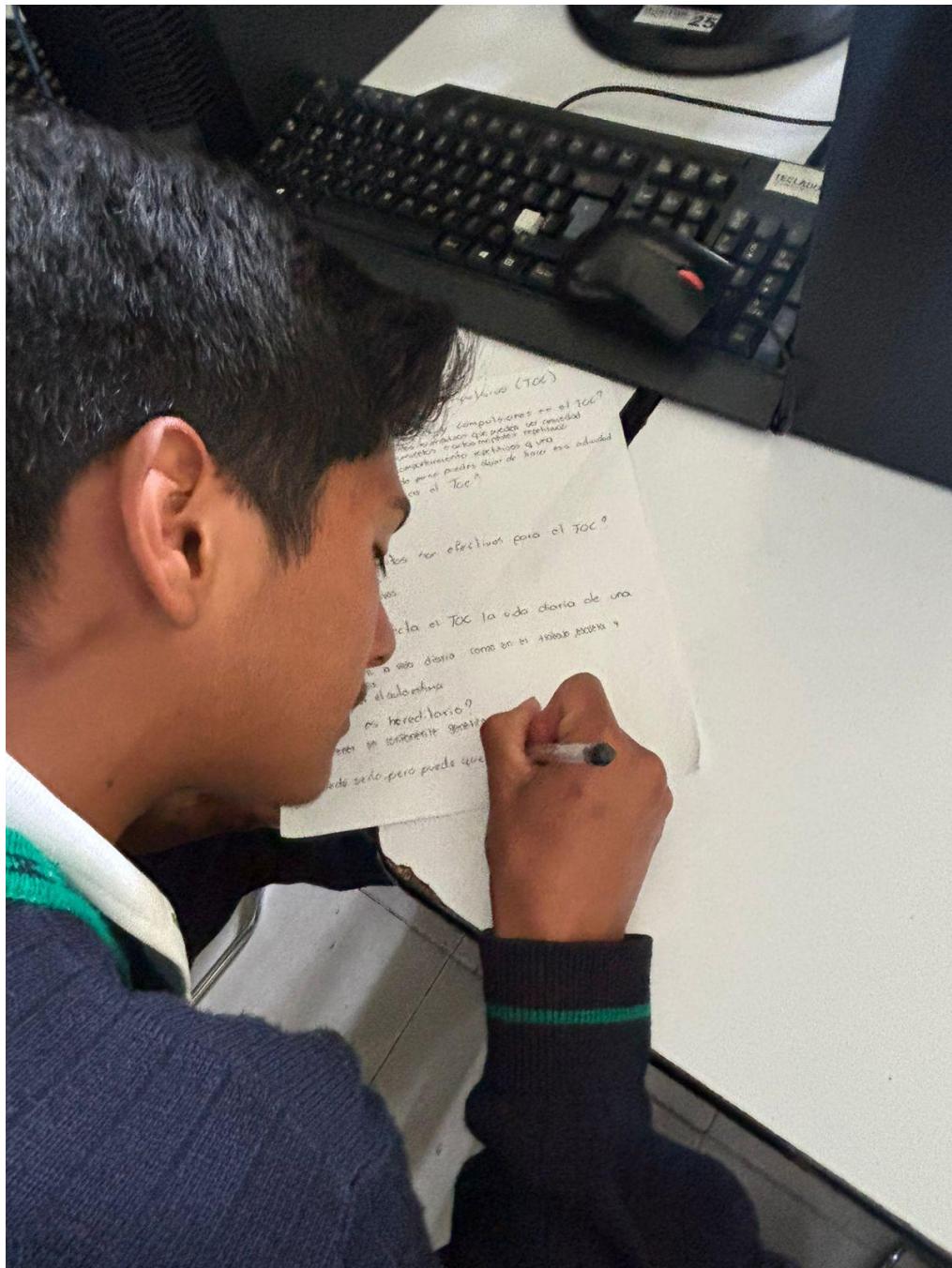
¿Cuál es la causa de la esquizofrenia?

→ Puede originarse por una deficiencia en la funcionalidad del Sistema Nervioso, puede ser congénito.

er

¿Cómo afecta la esquizofrenia la vida diaria de una persona?

→ No se percibe la realidad y puede hacer que la familia y la sociedad los segregue,



Alan Yair Alumno de 3 semestre del grupo 304

Aprendizaje

Objetivo General: Desarrollar un documento colaborativo en Word sobre enfermedades mentales, utilizando herramientas de programación básicas para organizar y presentar información de manera efectiva.

Fase 1: Introducción y Formación de Equipos

Comprender la importancia del trabajo en equipo y la asignación de roles. Se forman equipos y se discuten las habilidades de cada miembro para asignar roles específicos. Se establece un canal de comunicación para el equipo.

Fase 2: Investigación y Definición del Alcance

Cada equipo investiga un conjunto específico de enfermedades mentales, recopilando información clave como definición, síntomas, causas y tratamientos. Se decide la estructura general del documento y se definen fuentes de información fiables.

Fase 3: Introducción a la Programación Básica para Organización

Se introduce el concepto de que un "código" puede referirse a la organización lógica de información. Los miembros del equipo aprenden a estructurar datos de manera jerárquica y a escribir pseudocódigo para describir cómo se presentará la información en Word. Se establece un ejemplo de estructura que se traducirá en el documento.

Fase 4: Creación Colaborativa del Documento en Word

Se utiliza la función de "Compartir" de Word o una plataforma de colaboración en línea. Cada miembro redacta una sección específica basándose en la investigación y la estructura definida. Se aplican formatos consistentes y se utilizan herramientas de Word para mejorar la presentación. Se revisan y editan mutuamente el contenido para asegurar precisión y coherencia.

Fase 5: Integración del "Código" en el Documento

Se utilizan herramientas de formato de Word para reflejar la estructura lógica definida anteriormente. Se crean títulos y subtítulos, listas con viñetas y se utiliza un índice automático si es necesario. Se discute cómo el uso de estas herramientas es análogo a la organización que se lograría con un código más complejo.

Fase 6: Revisión Final y Presentación

Se realiza una revisión final del documento para corregir errores y asegurar que toda la información sea precisa. El equipo puede preparar una breve presentación del documento, explicando el proceso de investigación y colaboración, y destacando los puntos clave sobre las enfermedades mentales.

Aspectos Clave del Aprendizaje:

Se fomenta la colaboración y comunicación, se aprende a organizar y estructurar información, se desarrollan habilidades de investigación y síntesis, se dominan herramientas digitales, se adquiere conocimiento sobre enfermedades mentales y se promueve el pensamiento lógico.

Este nos permitió aprender sobre un tema importante y desarrollar habilidades prácticas y de colaboración valiosas en entornos académicos y profesionales.

Conclusión

Las enfermedades mentales son condiciones complejas que afectan a millones de personas en todo el mundo, impactando no solo la salud individual, sino también la dinámica social y familiar. A lo largo de la historia, el estigma asociado a estas condiciones ha dificultado la comprensión y aceptación de quienes las padecen. Sin embargo, el avance en la investigación y la sensibilización ha permitido un mejor reconocimiento de la importancia de la salud mental.

Es fundamental fomentar un enfoque integral que incluya la educación sobre las enfermedades mentales, la promoción de la empatía y el apoyo a quienes las sufren. La intervención temprana, el acceso a tratamientos adecuados y el apoyo comunitario son esenciales para la recuperación y el bienestar de las personas afectadas. La colaboración entre profesionales de la salud, educadores y la sociedad en general es clave para construir un entorno más inclusivo y comprensivo.

Al final, reconocer y abordar las enfermedades mentales no solo beneficia a quienes las padecen, sino que también enriquece a la sociedad al promover una mayor salud y bienestar colectivo. La salud mental debe ser una prioridad en nuestras conversaciones y políticas, asegurando que todos tengan acceso al apoyo y la atención que necesitan.

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todos los maestros y alumnos que han sido parte de este proceso de aprendizaje sobre enfermedades mentales.

A los maestros, gracias por su dedicación, paciencia y compromiso en guiar a los estudiantes. Su esfuerzo por impartir conocimientos y fomentar un ambiente de apoyo ha sido fundamental para el desarrollo de una comprensión más profunda sobre un tema tan importante. Su capacidad para inspirar y motivar a los alumnos es invaluable.

A los alumnos, gracias por su curiosidad y entusiasmo al aprender. Su participación activa y su disposición para explorar y discutir temas complejos han enriquecido esta experiencia. Cada pregunta y cada contribución han sido esenciales para crear un espacio de diálogo y aprendizaje colaborativo.

Juntos, maestros y alumnos han demostrado que el conocimiento y la empatía son herramientas poderosas en la lucha contra el estigma de las enfermedades mentales. Espero que sigan compartiendo y aprendiendo, apoyándose mutuamente en el camino hacia una mayor comprensión y aceptación.

<https://github.com/jazalanis015-maker/proyecto-salud-mental.git>