
Los jóvenes

Un joven tiene muchas más posibilidades de poder detectar a un compañero en riesgo, especialmente en alumnos a nivel secundaria y preparatoria. La investigación ha demostrado que menos del 25% de los jóvenes se acercan a pedir ayuda profesional. Sus compañeros se dan cuenta que algo le pasa. Es posible entrenar a los estudiantes para poder identificar tempranamente trastornos que para el ojo no entrenado, pueden ser invisibles e impactar en la trayectoria académica. También pueden identificar a jóvenes que podrían poner en riesgo a la comunidad educativa.

Psicoterapia basada en evidencia

Existen muchas universidades donde se imparte la licenciatura en Psicología, y muchas corrientes teóricas, pero, además de que la mayoría de los psicólogos sólo cuentan con estudios de licenciatura, el Instituto Nacional de Psiquiatría, la Sociedad Mexicana de Psicología, la American Psychological Association, y el Instituto de Salud inglés, coinciden en que la psicoterapia cognitivo conductual, que es una psicoterapia breve basada en la investigación, es el mejor tratamiento para la gran mayoría de los problemas emocionales.

Esta psicoterapia incluye un tratamiento de entre 10 y 12 sesiones de 50 minutos cada una. No es una psicoterapia basada en el juego ni en el desahogo, es más bien un entrenamiento en habilidades.

Dra. Carolina Santillán Torres Torija

Psicóloga

Egresada de la Licenciatura, Maestría y Doctorado en Psicología por la UNAM.

Experta en estrés, hábitos nerviosos, trauma, trastornos de ansiedad, ataques de pánico, fobias, espectro obsesivo, autolesiones y conductas asociadas al suicidio.

Becaria Fulbright para tesis doctoral en la Universidad de Pensilvania en el Centro para el Tratamiento de los Trastornos de la Ansiedad.

Docencia e investigación

Profesora en la UNAM, y miembro del Sistema Nacional de Investigadores SNI.

Facebook: Carolina Santillán Torres Torija, Psicóloga

Centro Comercial Heliplaza 825, Local 124

Citas: 04455 16938190

Salud mental en la comunidad.

Conferencia sobre monitores de salud mental..




Todos podemos aprender a cuidarnos.

Información general

En México los problemas de salud mental más frecuentes son el consumo de sustancias, depresión, ansiedad, y estrés.

La mayoría de ellos son invisibles para sus familiares y amigos, especialmente las autogestiones y las conductas asociadas al suicidio.



Ponte las pilas con la salud mental.

Aprende a detectar tempranamente si alguien necesita apoyo profesional.

Una conferencia donde un especialista te enseñará a reconocer conductas de alto riesgo.

¿Cuándo? _____
¿Dónde? _____
¿A qué hora? _____

¡Tú puedes aprender a cuidar de tu salud mental y de la de los demás!

El panorama nacional

30% de los mexicanos padecerá en algún momento de su vida alguna problemática relacionada con la salud mental.

Etapa crítica

40% de los trastornos mentales dan síntomas antes de los 14 años. Los estudiantes no tratados, dice la bibliografía, tendrán más problemas en la vida adulta.

Prevención universal

La escuela es donde los estudiantes pasan mayor tiempo y desde ahí podrían acceder a servicios altamente especializados.

Problemáticas más frecuentes

Preescolar: estrés parental, ansiedad por separación, dificultades en la crianza, conductas del espectro autista.

Primaria: acoso escolar, hábitos nerviosos, estrés académico, ansiedad por los exámenes, problemas conductuales por impulsividad, oposición o desafío, dificultades en el aprendizaje.

El papel de la comunidad.

Los vecinos, los familiares, los maestros, y los profesionales de salud son las personas que mejor cumplen con el papel guardianes o monitores (American Psychiatrist Association, 2006) para poder aprender a detectar señales tempranas de un problema de salud mental, iniciar una conversación con una persona, o sus padres y tomar acciones para acercarla a recibir atención.



Los padres o cuidadores

Pueden aprender estrategias para apoyar de una mejor manera a sus hij@s y observar con mayor atención cambios en la conducta después de vivir un evento altamente estresante, una pérdida, un cambio en la situación familiar que pudiera ser motivo de preocupación y podría beneficiarse de una psicoterapia breve basada en la evidencia.

Hay que recordar que los padres y madres de familia enfrentan estrés parental, desempleo, y un buen número de ellos estarán en riesgo.

Secundaria y

preparatoria: habilidades sociales, sintomatología depresiva y/o ansiosa, consumo de sustancias, trastornos de la conducta alimentaria, debut sexual, autolesiones y conductas asociadas al suicidio, esquizofrenia.