

Preguntas Psicología

✓ ¿Cuál es la función de un psicólogo?

Al ser un profesional en salud mental, el psicólogo posibilita el espacio para que el consultante encuentre herramientas y estrategias, que permitan dar solución (es) a posibles situaciones que están generando afectaciones en sus áreas de ajuste, brindando un acompañamiento a partir del cambio

✓ ¿Cuándo debo acudir a un psicólogo?

Para recibir atención psicológica necesariamente no debo estar experimentando una situación específica. Sin embargo, es importante acudir a la ayuda de un profesional en psicológica cuando identifico que no puedo gestionar los problemas solo, cuando reconozco que tengo una dificultad y quiero contar con una perspectiva diferente y profesional de la situación que estoy experimentando y cuando quiero recibir sugerencias o recomendaciones para abordar situaciones que alteran mi salud mental.

✓ ¿Qué es una orientación psicológica?

Hace referencia al espacio que posibilita el psicólogo (a) como guía para brindar herramientas o estrategias específicas que permitan al consultante enfrentar y afrontar problemáticas de la vida, resolver dificultades actuales y facilitar procesos de desarrollo personal.

✓ ¿Qué información puedo recibir en una orientación psicológica?

Toda información que genere bienestar, por ejemplo: técnicas en manejo de ansiedad, control de emociones, estados anímicos, descarga emocional, estrés, manejo de duelo, problemas relacionales, problemas con pareja afectiva, problemas laborales, habilidades sociales, toma de decisiones, comunicación asertiva, pautas de crianza, hábitos de estudio, perfilamiento de hoja de vida, pautas para entrevista, emprendimiento, pautas para hablar en público

✓ ¿Cuántas orientaciones puedo recibir?

Teniendo en cuenta que la orientación psicológica es totalmente diferente a un proceso psicoterapéutico, el usuario recibirá entre una orientación y máximo 4, si lo amerita el motivo de consulta.

✓ ¿Cuánto tiempo dura la orientación psicológica?

la orientación psicológica tiene un tiempo de desarrollo aproximado a 30 minutos máximo, dependiendo del motivo de consulta.

6. glosario de términos que se usa en la entidad.

- ✓ **Estrategias de afrontamiento:** herramientas o recursos autoconstructivos que permitan afrontar la situación y generar el cambio.
- ✓ **Red de apoyo:** personas o entidades institucionales que contribuyan a realizar descarga y buscar solución a la dificultad (familia, amigos, EPS, Policía nacional, autoridades competentes).

- ✓ **Primeros auxilios psicológicos:** intervención psicológica breve e inmediata en el momento de una crisis, espacio para descarga emocional que promueva y proporcione estrategias de afrontamiento ante un evento traumático o incidente crítico.
- ✓ **Ruta de atención:** vías y servicios de intervención que garanticen la atención integral en salud física y mental.
- ✓ **Prevención en salud mental:** medidas que se toman para reducir la probabilidad de que se presente la enfermedad o alteración mental.
- ✓ **Hábitos saludables:** comportamientos o acciones que contribuyan a mejorar y fortalecer nuestro bienestar físico, psicológico, emocional y social.
- ✓ **Depresión:** afectación en estados anímicos, con la presencia de síntomas como: Estado de ánimo irritable o bajo, sentimientos de vacío, tristeza y desesperanza, dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño, disminución o aumento de apetito, cansancio y falta de energía, sentimientos de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada, dificultad para concentrarse, pensar y tomar decisiones, movimientos lentos o rápidos, pérdida de interés por las actividades usuales, sentimientos de desesperanza o abandono, pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.
- ✓ **Ansiedad:** respuesta emocional automática ante una situación amenazante o desfavorable, que trae consigo síntomas como: sensación de nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente, aumento del ritmo cardíaco, dificultad al respirar, sensación de ahogo, sudoración, temblores, dificultad para conciliar el sueño, entre otros.
- ✓ **Estrés:** reacciones fisiológicas negativas que se dan en nuestro organismo a partir de situaciones cotidianas que se nos dificulta manejar.
- ✓ **Comunicación asertiva:** capacidad para expresar lo que se siente, piensa, cree o se necesita, sin ofender a los otros, abriendo posibilidades de diálogo.

9. publicación de información para niños de temas didácticos.

Técnicas para Aprender a estudiar

Estas técnicas ayudarán a que los niños se sientan más motivados, a prevenir la frustración en los niños y a evitar el fracaso escolar. El ambiente en el que el niño estudia influye significativamente para su óptimo desarrollo.

- ✓ **Primero:** alista tus materiales, antes de empezar a estudiar es importante que tengas a tu alcance todo lo que necesitas para que evite levantarte constantemente y distraerte.
- ✓ **Segundo:** verifica que tu mesa y tu silla sean amplias, sin objetos que interrumpan su uso o generen distracciones y sobre todo que te permitan adoptar una postura correcta.
- ✓ **Tercero:** revisa que tu lugar de estudio este cerca de la luz natural y que la luz artificial sea blanca o lo más parecido a la luz natural y lejos del dormitorio.
- ✓ **Cuarto:** evita ruidos constantes como el de la televisión, música, videojuegos y todo tipo de sonido que pueda generarte distracción.
- ✓ **Quinto:** identifica que la temperatura sea regulada, evita ambientes excesivamente fríos o cálidos.

- ✓ **Sexto:** Motívate con onces, elogios, recompensas y pensando en tus sueños y como los puedes lograr.

Cuento sobre consideración y respeto hacia los demás

Tomás Tarambana y su tambor

Tomás Tarambana era un niño de plastilina naranja y azul que vivía en un colegio. Aunque tenía muchas cosas buenas, había empezado a perder un poco el respeto a los demás, y cuando su tía Agata, una gran bola de plastilina de colores, le regaló un tambor por su cumpleaños, aquello fue terrible.

Daba igual cuánto le pidieran todos que tocara más bajo, o que fuera a hacerlo a otro lugar: Tomás se paseaba por toda el aula aporreando el tambor, sin que las molestias que causaba a los demás le importasen ni un pimiento. Así que el resto de figuritas del aula dejaron de querer jugar con Tomás, y sufrieron mucho con su ruidoso tambor hasta que Coco Sapio, un muñeco listísimo hecho con construcciones, inventó unos tapones especiales para los oídos que dejaban oír los ruidos normales, pero evitaban los más molestos.

Tomás, al ver que los demás ya no le hacían caso, y que ni siquiera se molestaban, se enfadó mucho con Coco Sapio, y tras una gran pelea, el inventor terminó cayendo al suelo desde lo alto de una mesa, rompiéndose en sus mil piezas. Aunque fue un accidente, todos se enfadaron tanto con Tomás, que ya nadie quiso volver a saber nada de él, aunque a él tampoco le importó mucho. Y todo habría quedado así si no fuera porque a los pocos días, colocaron en la clase un precioso reloj de cuco, justo al lado de la estantería en que dormía Tomás. El cuco sonaba constantemente, "*tic, tac, tic, tac*", y para colmo cada hora salía a hacer "*cucú, cucú*", así que Tomás no podía descansar ni un poquito, pero los demás, con sus tapones especiales, estaban tan tranquilos.

Entonces Tomás empezó a darse cuenta de lo muchísimo que había molestado a todos con su tambor, y de la tontería que había hecho peleándose con Coco Sapio, que sería el único que podría ayudarlo ahora. Y decidido a cambiar la situación, y a que todos vieran que iba a convertirse en el niño más bueno y respetuoso, dedicó todo el tiempo a ir reuniendo las piezas de Coco Sapio para reconstruirlo en secreto.

Le llevó muchísimos días y noches, hasta que terminó justo cuando ya casi no podía más, de tan poco que dormía por culpa del reloj de cuco. Y cuando Coco Sapio estuvo reconstruido y volvió a tomar vida, todos se llevaron una estupenda sorpresa y felicitaron a Tomás por su trabajo, quien pidió perdón a todos por su falta de cuidado y por no haber tenido en cuenta lo mucho que les molestaba.

Así que aunque Coco Sapio estaba algo enfadado con Tomás Tarambana, le convencieron para que inventara unos tapones para él, y a partir de aquel día, pudo por fin Tomás Tarambana descansar un poco, y nunca más dejó que nadie volviera a ser tan desconsiderado como lo había sido él mismo.

AUTOR: Henry Alberto Villamil Sánchez

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AHSgHy29YuM>

Cuento sobre la autoestima y aceptación LA TORTUGA TRISTE

Doña Tortuga estaba siempre triste. Los animales del bosque intentaban animar a Doña Tortuga, pero nada funcionaba.
-¿Por qué estás tan triste, Doña Tortuga?

-le preguntaban los animales del bosque.
-Porque soy muy lenta y no puedo alcanzaros nunca, respondió Doña Tortuga.
-Yo soy muy rápido, pero tengo que tener mucho cuidado con los cazadores, dijo Don Ciervo.
-Yo también soy muy rápido, pero no tanto como los animales que quieren comerme, dijo Don Conejo.

Pero Doña Tortuga seguía muy triste. Era una pena que sus amigos tuvieran problemas, pero a ella le gustaría mucho ser más rápida.
-Seguro que tú tienes algo que a nosotros nos vendría muy bien, dijo Don Búho.
-Soy lenta, pequeña y muy fea -dijo Doña Tortuga. No hay nada que os sirva a los demás.
Un día que estaban todos los animales reunidos en un claro del bosque empezó a llover muy fuerte. Todos empezaron a correr, pero ya estaban muy mojados. Intentaron buscar refugio, pero estaban lejos de sus escondites.

A los pocos minutos el chaparrón cesó. Y todos se volvieron a reunir en el claro del bosque.
-¿Estáis todos bien?, preguntó Don Ciervo.
-Estamos empapados y muy cansados, dijo Doña Coneja.

-Yo estoy seca, dijo Doña Tortuga. Y no me he movido de aquí.
-Ahí tienes tu gran don, Doña Tortuga -dijo Don Búho. Tu caparazón te ha protegido de la lluvia.

Desde ese día Doña Tortuga no se volvió a quejar porque, aunque llevar tu casa a cuestas te haga ir más lento, también te protege en caso de necesidad.

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=56n8vLLlvIQ>

Punto 10. COMO PREVENIR EL SUICIDIO

- ✓ Si identifica que presenta síntomas de ansiedad y depresión, no permita que se salgan de control, active su red de apoyo y busque ayuda.
- ✓ Si tiene dificultad para controlar sus emociones e impulsos, busque ayuda de un profesional, recuerde que usted cuenta con estrategias de afrontamiento que le permiten autorregular sus estados emocionales, pensamientos y comportamientos.

- ✓ Posibilite espacios para escuchar y ser escuchado, comparta sus sentimientos, hable de sus emociones, de todo lo que piensa por más sobreevaluado o invalidado que usted crea que es.
- ✓ Jamás ignore las amenazas de suicidio, las expresiones, pensamientos, ideaciones relacionadas con terminar la vida o perder el sentido de la misma, son llamadas de auxilio que tienen importancia y deben ser atendidas de forma inmediata.
- ✓ Recuerde que no está solo y que tiene una red de apoyo que puede ayudarlo, ¡actívela!
- ✓ Encuentre, identifique y fortalezca su sentido de vida.
- ✓ Sea empático, ofrezca su ayuda, brinde palabras de apoyo, eso puede salvar una vida.
- ✓ Nunca invalide la forma de sentir y pensar del otro, recuerde que somos diferentes y ayúdelo a encontrar estrategias para la solución de aquello que lo afecta.

¿COMO AYUDAR A UNA PERSONA QUE ESTA PRESENTANDO UNA CRISIS DE ANSIEDAD?

- ✓ Evita expresiones como, por ejemplo: cálmate, tranquilízate, regúlate, recuerda que la persona esta experimentando una respuesta automática de una situación que percibe amenazante o desfavorable, es una emoción normal y no siempre es nociva.
- ✓ Menciónale que está en un lugar seguro y que cuenta con tu apoyo y comprensión para afrontar lo que está sintiendo y pensando.
- ✓ Ayúdale a hacer consciente su respiración de forma lenta y profunda, llevando la respiración hacia el diafragma, inhalando en tiempos de 5 segundos, reteniendo en tiempo de 2 segundos y exhalando en 5 segundos.
- ✓ Centra a la persona en otro estímulo, preguntándole que hizo el día anterior, o hablando de un tema diferente a la situación actual.
- ✓ Utiliza la técnica de grounding, menciónale que observe lentamente en su entorno y diga 5 cosas que pueda mirar, 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda escuchar, 2 cosas agradables que pueda oler, 1 emoción que pueda sentir.
- ✓ Indícale la importancia de practicar diariamente una actividad relajante o ejercitante.
- ✓ Si observas que es repetitivo indícale la importancia de buscar ayuda profesional.

ABUSO SEXUAL

¿Qué es el abuso sexual? cualquier acción que presiona u obliga a alguien a hacer algo sexualmente que no quiere hacer. También puede referirse al comportamiento que afecta la habilidad de la persona de controlar su actividad sexual o las circunstancias bajo las cuales ocurre la actividad sexual.

Mitos sobre el abuso sexual.

- ✓ Solo las mujeres pueden ser víctimas de abuso sexual.
- ✓ El manoseo es solo un juego.
- ✓ Si la víctima no se resistió no es abuso.

- ✓ Las mujeres son las que provocan que abusen de ellas.
- ✓ El abuso sexual siempre es realizado por extraños.
- ✓ El abuso sexual sin contacto no tiene consecuencias.
- ✓ El abuso sexual en línea no tiene consecuencias tan graves como el abuso sexual con contacto físico.

Tipos de abuso sexual

Con contacto físico:

- ✓ VIOLACION, penetración vaginal, anal u oral, penetración digital o con objetos.
- ✓ TOCAMIENTOS, caricias, toques, manoseos.

Sin contacto físico:

- ✓ VERBAL: palabras obscenas, palabras eróticas, proposiciones indecentes y proposiciones verbales explícitas.
- ✓ VISUAL: exposición del cuerpo, masturbación, pornografía, internet
- ✓ PSICOLÓGICO: Sobrepasan los límites emocionales apropiados entre adultos y niños, padres e hijos (eje contar intimidades de la pareja, convertir a la hija en “esposa o al hijo el “marido” emocionalmente).

¿Qué hacer al identificar un abuso sexual?

Activar redes de apoyo

- ✓ Ponerte en contacto con alguien en quien confíes.
- ✓ Reporta lo que sucedió a la policía, comisaria, entidad legal competente.
- ✓ Dirígete a una clínica de salud.

¿Cuáles son las consecuencias psicológicas?

- ✓ Aparición de miedos y fobias.
- ✓ Depresión.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Sentimiento de culpa y baja autoestima.
- ✓ Trastorno por estrés postraumático.
- ✓ Conducta suicida.
- ✓ Problemas relacionales.
- ✓ Bajo rendimiento académico.

- ✓ Conducta excesivamente sexualizada: Masturbación compulsiva, imitación de actos sexuales, curiosidad sexual excesiva, exhibicionismo, uso de vocabulario sexual.
- ✓ Conducta disruptiva: Agresividad, ira, irritabilidad, comportamiento desafiante.