



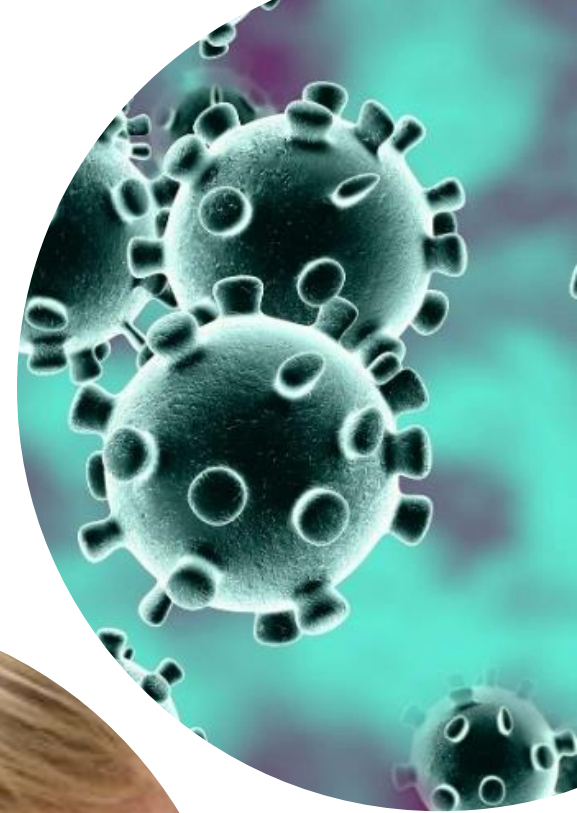
# ***La Clave del Bienestar en medio del Caos***

**Dra. María Elena Fernández**

**[melenafdz@outlook.com](mailto:melenafdz@outlook.com)**

# NUESTRA REALIDAD...

- Altos niveles de estrés.
- Incertidumbre, miedos.
- Altos índices de ansiedad y depresión.
- Irritabilidad, enojo, frustración.
- Necesidad de cambio de hábitos, readaptación, reconfiguración pospandemia.
- Enfermedad, muerte, duelo.
- Episodios de conflicto y violencia.



# ESTRÉS

- Respuesta del organismo ante condiciones adversas, retadoras o amenazantes.
- Descarga de hormonas del estrés: cortisol y adrenalina.



# Afrontamiento inadecuado ante el estrés y dificultades...

compensaciones placenteras, gratificación inmediata, sobreestimulación y sobreapegos...





# ANSIEDAD

- 260 millones de personas padecen ansiedad en el mundo [OMS].
- Segunda condición psiquiátrica discapacitante en continente americano.
- En Europa es el trastorno mental más común.
- Incremento significativo a partir de pandemia.
- El 90% de adolescentes presenta ansiedad [OMS, 2020].



# DEPRESIÓN...

**Visión catastrófica y negativa de sí mismo, de la vida, de los demás y del mundo.**

# EPIDEMIA DE LA DEPRESIÓN

Más de 350 millones de personas padecen depresión en el mundo (OMS).

Tendencia 10 veces mayor en nacidos en últimas décadas.

Se presenta en personas cada vez más jóvenes en adolescencia e infancia.

Riesgo de suicidio



*“La experiencia no es lo que le ocurre a uno,  
es lo que uno hace con lo que le ocurre”.*

Aldous Huxley



# FACTORES EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA ACTITUD

Sonja Lyubomirsky



**50%**  
**Genética**



**10%**  
**Circunstancias del  
entorno**



**40%**  
**Actitud, acciones  
deliberadas**

# FACTORES EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA ACTITUD



**50%**  
Genética

***Neuroplasticidad***  
***Neurogénesis***



**10%**  
Circunstancias del entorno

***Resignificación***



**40%**  
Actitud y acciones deliberadas

***Construcción***

# ACTITUDES ANTE LA VIDA



**PESIMISTA**

**Visión negativa,  
catastrófica y  
derrotista.**



**OPTIMISTA**

**Visión positiva,  
esperanzadora, a  
pesar de las  
adversidades.**

# VENTAJAS DE LA ACTITUD OPTIMISTA

- **Mejor salud física.**
- **Longevidad**
- **Mejores relaciones familiares y sociales,**
- **Mejor rendimiento, efectividad y éxito.**
- **Alta autoestima, seguridad personal.**
- **Capacidad para enfrentar y superar situaciones adversas.**
- **Actitud compartida, empática, altruista.**
- **Más satisfacción con la vida.... Más sensación de felicidad.**

**Terapia  
Breve  
Sistémica**

- + Enfoque Narrativo y en Soluciones**
- + Psicología positiva**
- + Hipnosis clínica ericksoniana**



**Transición desde el problema  
hacia  
la solución, el bienestar, la felicidad**

# APORTACIONES TERAPÉUTICAS

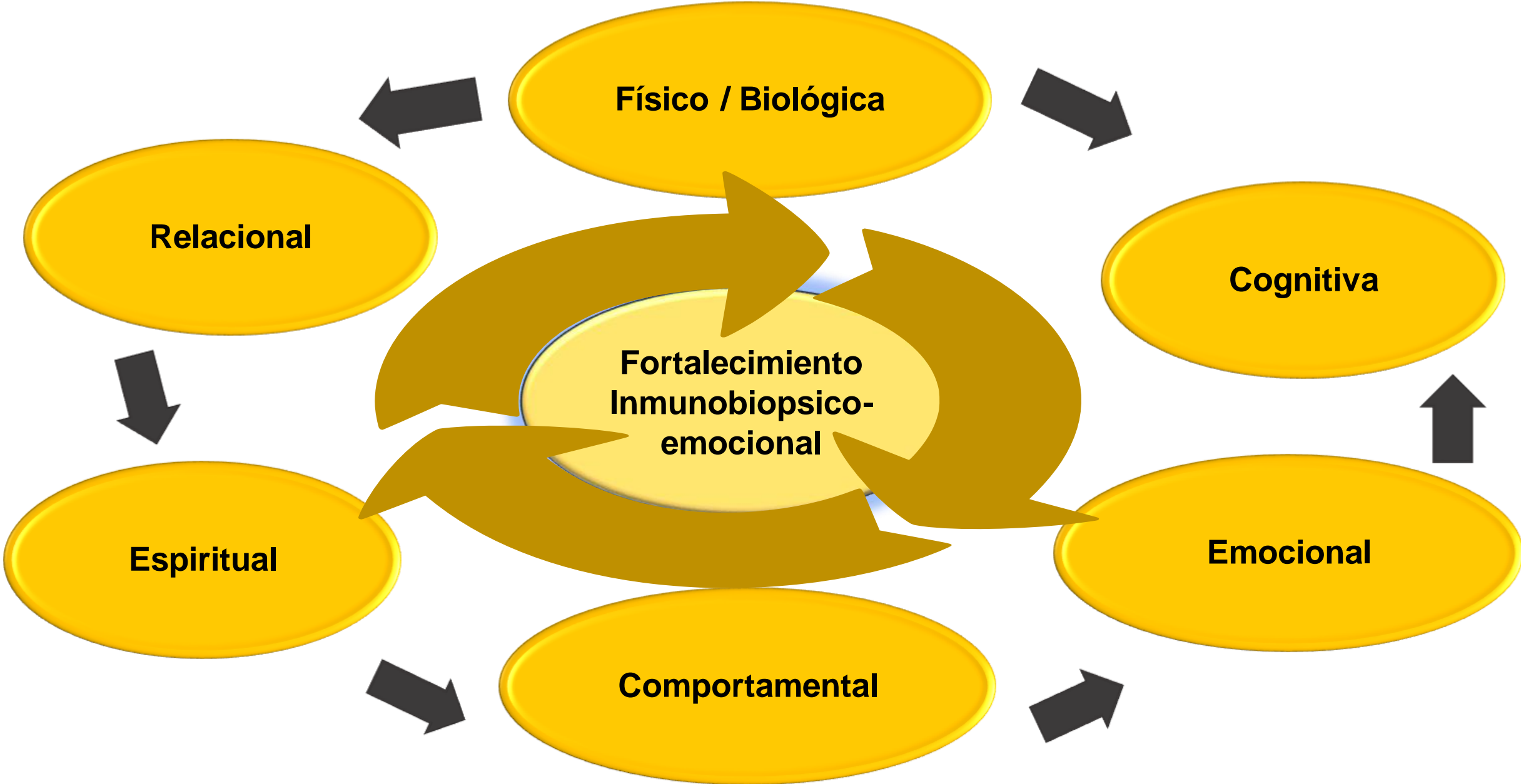


***Estrategias para  
construir el  
bienestar...***

***Fortalecimiento del sistema  
inmunobiopsicoemocional***



# PUERTAS DE ABORDAJE AL SISTEMA PERSONAL Y RELACIONAL





# *Atención físico-biológica*





# *Actividad balanceada*





**Postura corporal:  
Retroalimentación facial**



# *Actividades disfrutables*



# *Reestimulación sensorial encauzada*





***Inserción de nichos de reparación en el día...***

***Red social de  
apoyo...***

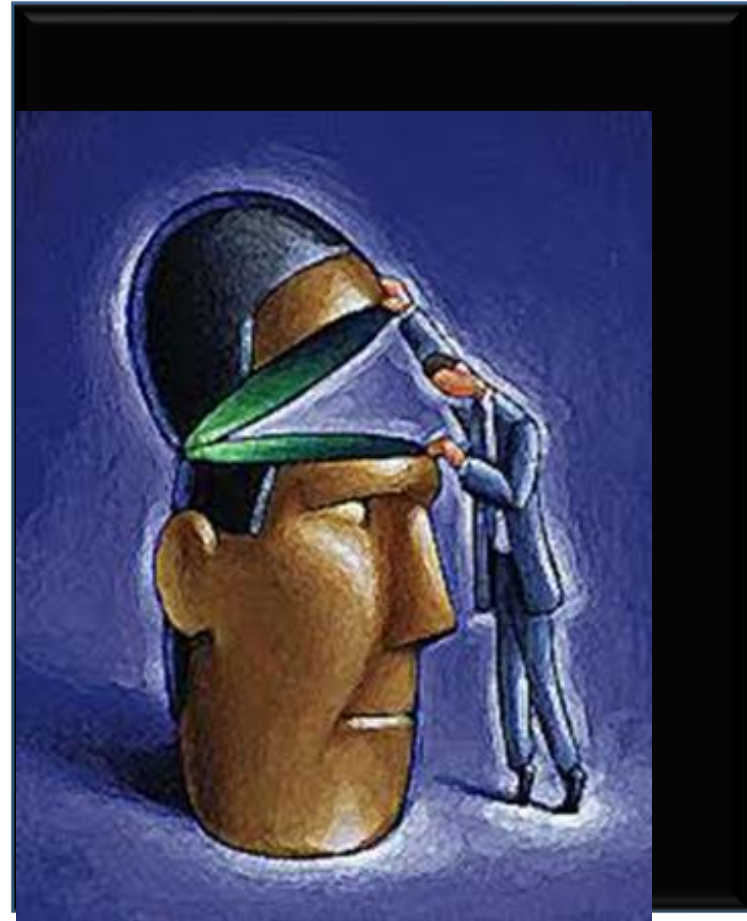




***Fortalecer los recursos  
personales***



***Aprender a pensar  
positivamente, aun en  
medio de las adversidades***





## ***Promoción del perdón a sí mismo y a otros***

***Afrontar la dificultad  
con actitud fortalecida***



***Aceptar y regular las  
emociones...***





## *Activación de la imaginación como recurso positivo*



*Descubrir el  
propósito de vida...*



---

# ***Ejercicios de interiorización***



***Contribuir...***



***Agradecer...***



***Disfrutar el proceso,  
no solo el destino...***



---

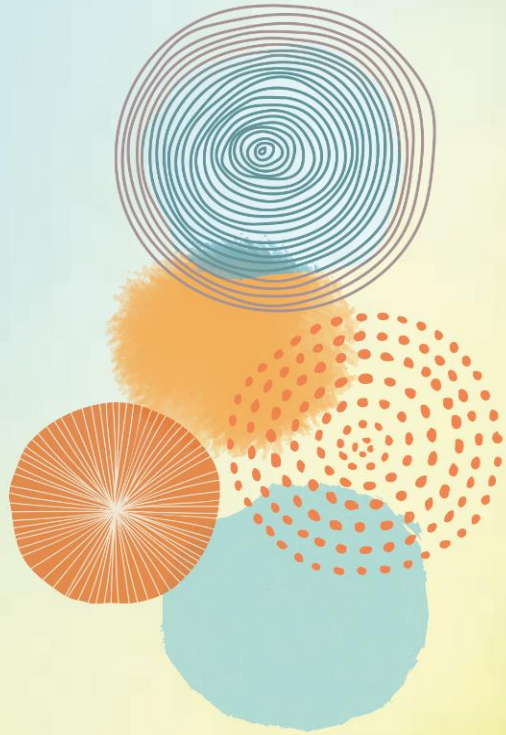
***La primera misión  
es hacerse cargo de  
sí mismo...***

---

***Después se podrá  
irradiar  
el bienestar en el  
entorno...***



# PATRONES DE BIENESTAR



ANDAMIAJE DE INTERVENCIONES TERAPÉUTICAS SISTÉMICAS  
EN SOLUCIONES, PSICOLOGÍA POSITIVA E HIPNOSIS

DRA. MA. ELENA FERNÁNDEZ

**amazon.com.mx**

***psicoterapiayconsultoria.com***  
***melenafdz@outlook.com***