

MSM
mind system
método
APLICADO
SM
salud mental

**SALUD
MENTAL**

Antolín Yagüe
Marinas

PSICÓLOGO SANITARIO - EXPERTO
EN NEUROPSICOLOGÍA CLÍNICA -
AUTOR DEL MÉTODO MIND SYSTEM®

Estabiliza tu
mente y
transforma tu
sufrimiento
en bienestar
emocional



 **bubok**
EDITORIAL



La salud mental dice: desde que naciste viajo contigo. *Si me necesitas estoy en tu equipaje.*

La persona se define: soy el viajero que no siempre sabe dónde va. *La indecisión me altera.*

El pensamiento positivo: es salud mental. *Mejora el rendimiento diurno y el descanso nocturno..*

EL METODO MIND SYSTEM REINTEGRA EL
SUFRIMIENTO Y LAS CAUSAS QUE GENERAN
LOS SÍNTOMAS EN LA SALUD MENTAL

Si reintegras las causas desaparecen los síntomas

SP
sufrimiento
psicológico

SE
sufrimiento
emocional

BAJA
AUTOESTIMA

MIEDO

SENTIMIENTO
DE CULPA

ANSIEDAD

DESGASTE
EMOCIONAL

TRISTEZA-
DEPRESIÓN

ESTRÉS
POSTRAUMÁTICO



REGISTRO SIGNIFICACIÓN EMOCIONAL NEGATIVA

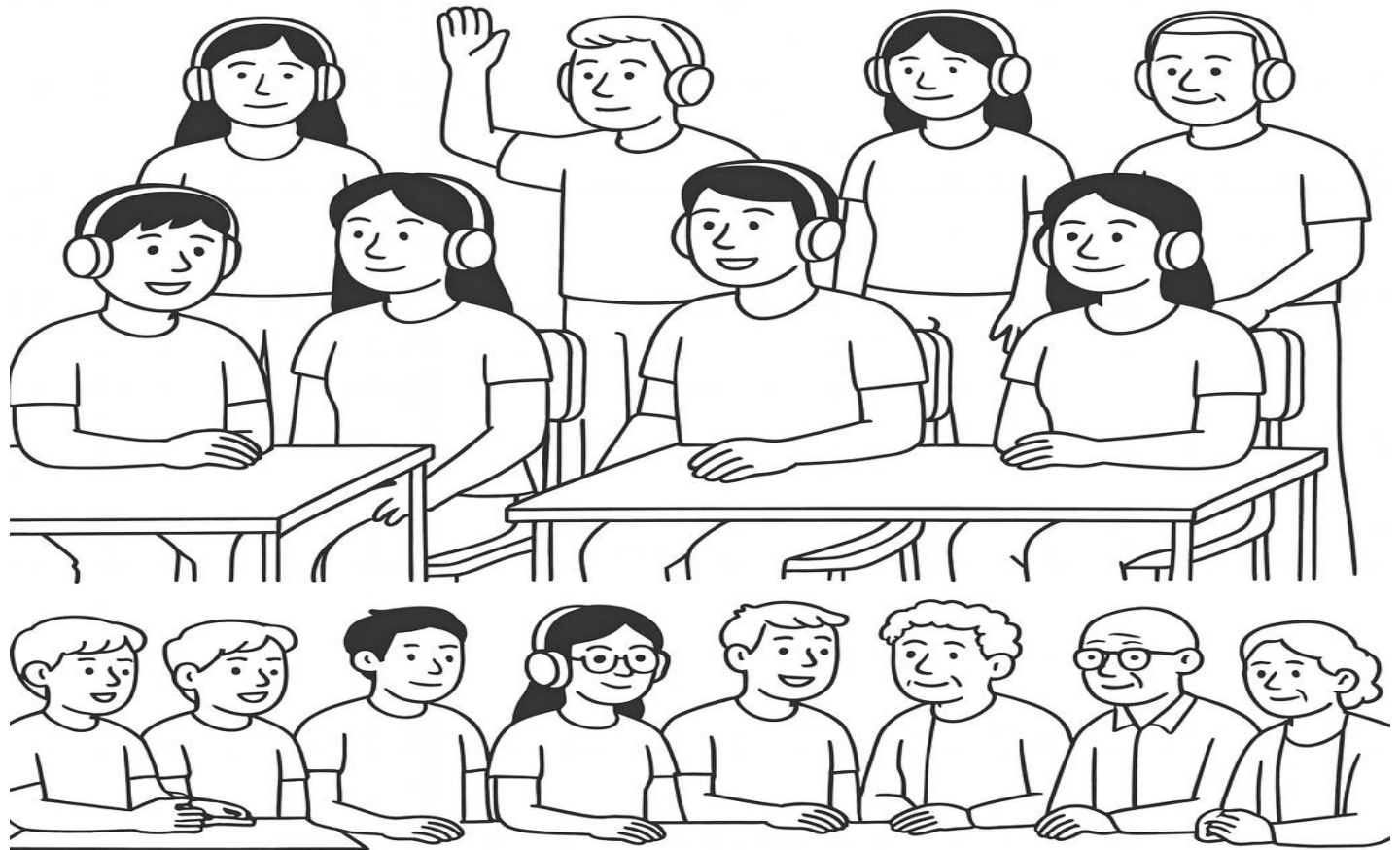
MSM
mind system
método

EL METODO MIND SYSTEM FACILITA EL
BIENESTAR Y CONSOLIDA LA SALUD
MENTAL

BP
bienestar
psicológico

BE
bienestar
emocional

SM
salud mental





cuestionarios
salud mental

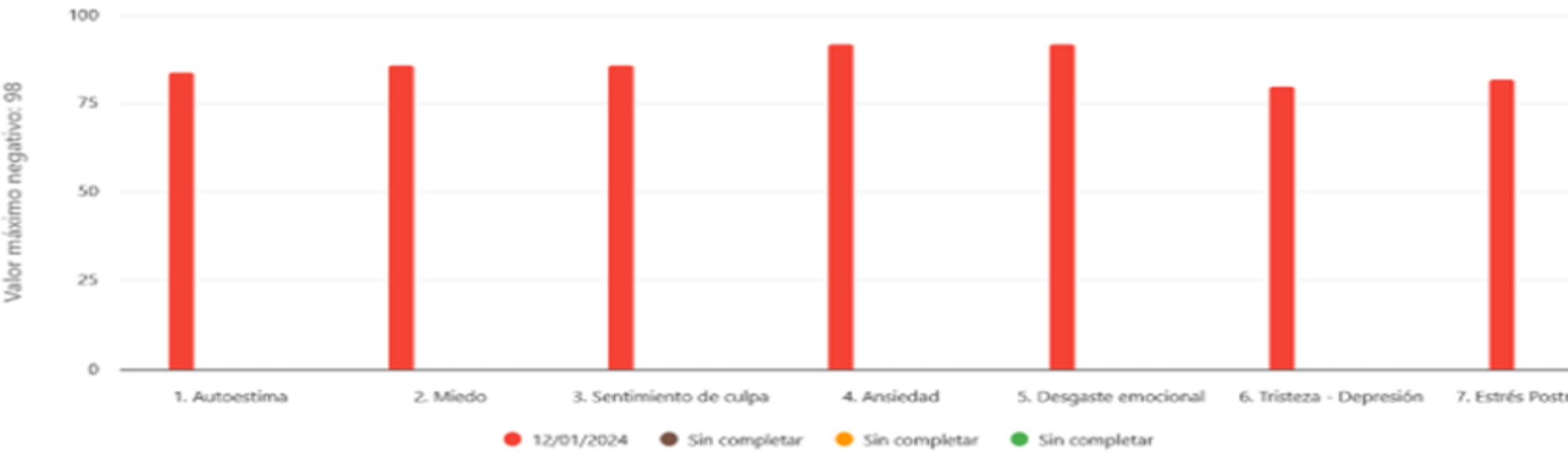
7 CUESTIONARIOS QUE ANALIZAN LOS SIETE SÍNTOMAS. Resultado: Radiografía .S.M.

Ejemplo cuestionario 1: Sentimiento de culpa

1-Nunca. 3-Alguna vez. 5-Casi siempre. 7-Siempre

1	¿Siento que valgo menos que los demás?	1	3	5	7
2	¿Me cuesta creer en mis capacidades?	1	3	5	7
3	¿Evito expresar lo que pienso por miedo a ser rechazado?	1	3	5	7
4	¿Me resulta difícil reconocer mis logros?	1	3	5	7
5	¿Siento que no merezco ser querido?	1	3	5	7
6	¿Me critico constantemente por mis errores?	1	3	5	7
7	¿Creo que no soy suficiente para los demás?	1	3	5	7
8	¿Me resulta difícil tomar decisiones sin aprobación?	1	3	5	7
9	¿Siento vergüenza de cómo soy?	1	3	5	7
10	¿Me comparo desfavorablemente con los demás?	1	3	5	7
11	¿Siento que los demás siempre tienen más valor que yo?	1	3	5	7
12	¿Me resulta incómodo recibir halagos?	1	3	5	7
13	¿Me siento inútil cuando cometo errores?	1	3	5	7
14	¿Pienso que no tengo cualidades valiosas?	1	3	5	7

ANÁLIS RADIOGRAFÍA SALUD MENTAL



Factor	12/01/2024	Sin completar	Sin completar	Sin complet
1. Autoestima	84			
2. Miedo	86			
3. Sentimiento de culpa	86			
4. Ansiedad	92			
5. Desgaste emocional	92			
6. Tristeza - Depresión	80			
7. Estrés Postraumático	82			



- RESULTADO CUESTIONARIOS
- PREVIA INICIO PROCESO
- PUNTO DE PARTIDA

MSM

mind system método

FASES DEL MÉTODO

SALUD MENTAL

Antolín Yagüe
Marinas

PSICÓLOGO SANITARIO - EXPERTO
EN NEUROPSICOLOGÍA CLÍNICA -
AUTOR DEL MÉTODO MIND SYSTEM®

Estabiliza tu
mente y
transforma tu
sufrimiento
en bienestar
emocional

 **bubok**
EDITORIAL



FASE 1:

- **Estabilización emocional**

Paso 1:

- Preparar la mente para procesar
- Sincronizar el cerebro triúnico
- Significación emocional positiva

Ejercicio práctico guiado por audio:

- Respiración cardioemocional.
- Duración: 3' 27".
- Práctica: 2 veces en 60'.

SINCRONIZACIÓN CEREBRO TRIUNO

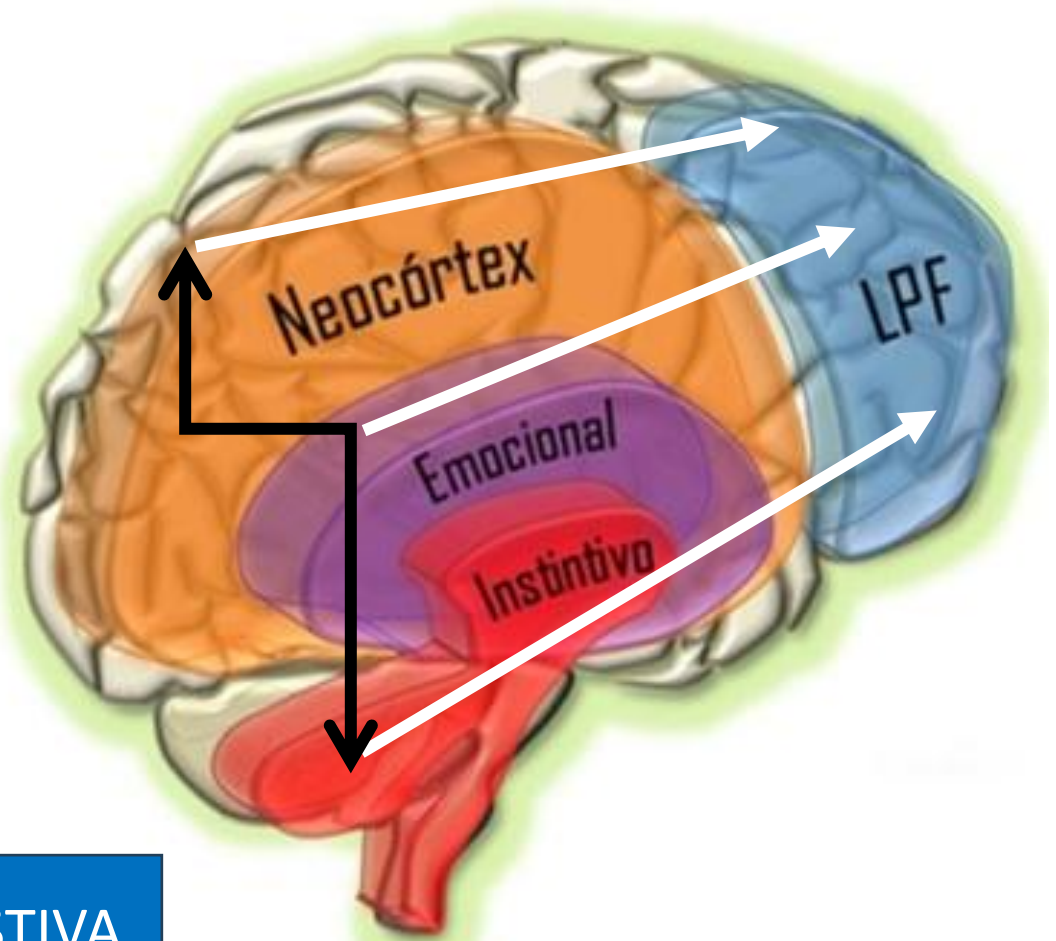


AUDIO 1



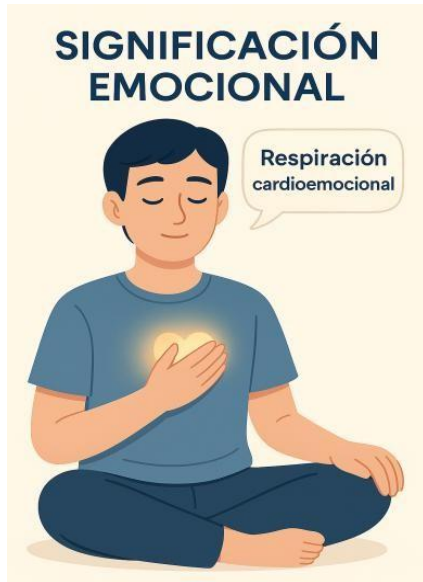
**RESPIRACIÓN
CARDIOEMOCIONAL**

SIGNIFICACIÓN EMOCIONAL POSTIVA



RESPUESTAS NEUROPSICOLÓGICAS

FASE 1, PASO 1



Se activa el Sistema de recompensa cerebral.

La memoria emocional registra sensaciones de paz, de calma, de tranquilidad y de bienestar que se producen en el cuerpo y en la mente.

Registro “Significación Emocional Positiva”:

Bienestar emocional psicológico y social. Pensamientos, sentimientos y comportamientos positivos.



FASE 1:

- Estabilización emocional

Paso 2:

- Preparar la mente para procesar

Ejercicio práctico guiado por audio:

- Crear un lugar ideal
- Duración: 11' 34".
- Práctica: a los 20' y a los 40'.

RESPUESTAS NEUROPSICOLÓGICAS

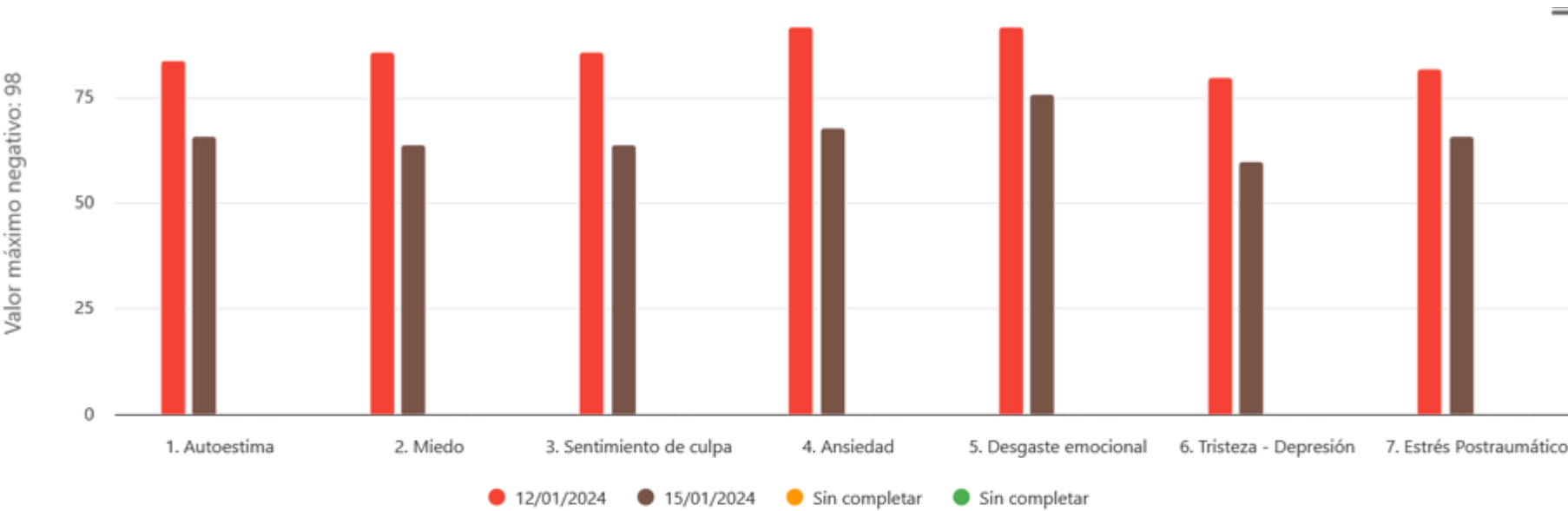
FASE 1, PASO 2



AUDIO 2
QR2 LIBRO

La mente necesita tener un lugar seguro para trabajar donde nadie la moleste. El pensamiento la imaginación, la visualización y las neuronas espejo crean ese lugar con una panorámica altamente gratificante desde el punto de vista sensorial, emocional y simbólico. Es un espacio lleno de belleza, calma, luz y sonidos agradables. Se consolida la recompensa del cerebro y se amplifica la **“Significación Emocional Positiva”** La mente está preparada para abordar la significación emocional negativa. Se activa Hd y 1 SNPS.

ANÁLIS RADIOGRAFÍA SALUD MENTAL



Factor	12/01/2024	15/01/2024	Sin completar	Sin completar
1. Autoestima	84	66		
2. Miedo	86	64		
3. Sentimiento de culpa	86	64		
4. Ansiedad	92	68		
5. Desgaste emocional	92	76		
6. Tristeza - Depresión	80	60		
7. Estrés Postraumático	82	66		

EL DÍA 3 DESPUÉS DE HABER INICIADO EL PROCESO SE ACTIVAN DE NUEVO LOS CUESTIONARIOS, ASÍ COMO LOS DÍAS 5 Y 7.

FASE 2:

- Reintegración del trauma.

Paso 1:

- Reviviscencia traumática no profunda

Ejercicio físico guiado por audio:

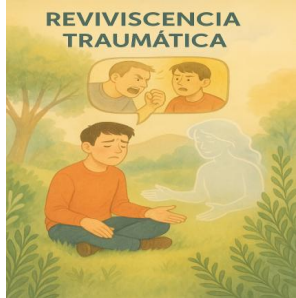
- Registro de **resignificación**.
- Duración: 13' 03".
- Práctica: 2 veces en 60'.

RESPUESTAS NEUROPSICOLÓGICAS

FASE 2, PASO 1



1. **Reviviscencia traumática no profunda:**
Entrando en el lugar ideal, visualmente se hace una exposición verbal del acontecimiento traumático a tu **guía interior** observando como no se produce ningún tipo de alteración emocional porque tu mente ya registró el modelo de significación emocional positiva.
2. Cuando narras los acontecimientos negativos, ahora lo haces con la mente estabilizada, concepto que se denomina **Resignificación**.



AUDIO 3
QR3 LIBRO

Se activa Hd. y SNPS.

FASE 2:

- Reintegración del trauma.

Paso 2:

- Reviviscencia traumática profunda

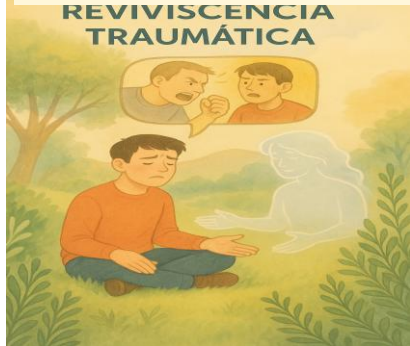
Ejercicio físico guiado por audio:

- Proceso de resignificación profundo.
- Duración: 19' 21".
- Práctica: 2 veces cada 30'.

SIGNIFICADO DEL LUGAR IDEAL



REVIVISCENCIA TRAUMÁTICA



RESIGNIFICACIÓN



AUDIO 4
QR4 LIBRO

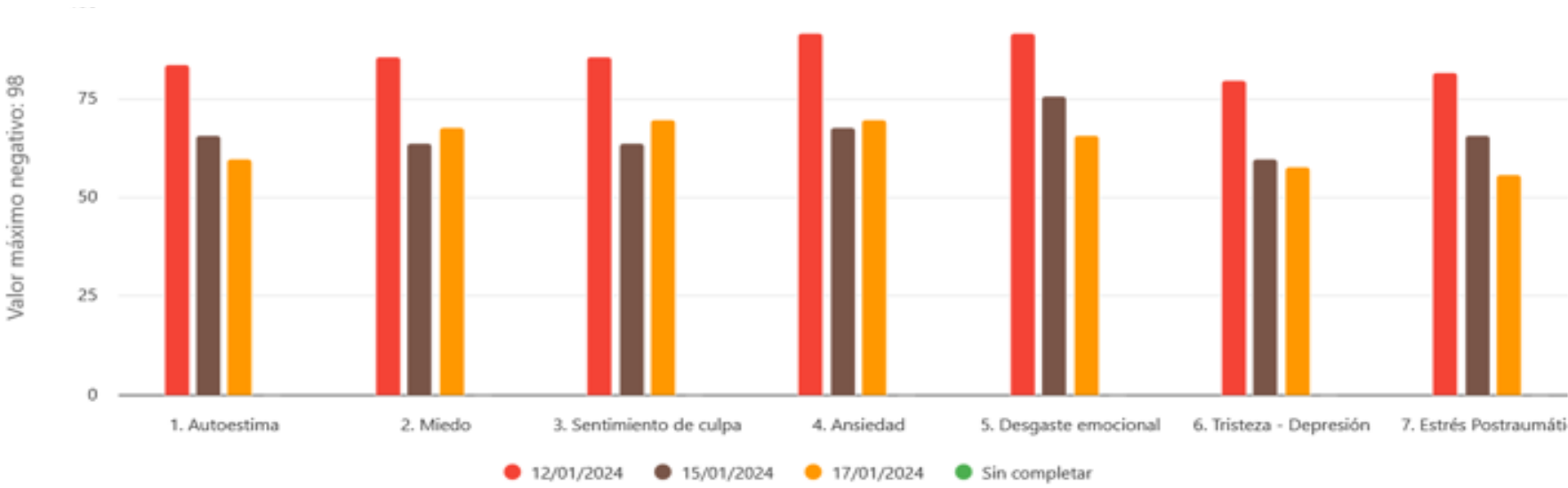
RESPUESTAS NEUROPSICOLÓGICAS

FASE 2, PASO 2

1. Entrando en el lugar ideal, visualmente se hace una exposición verbal al guía interior con detalles precisos, minuciosos del grado de perturbación que produce revivir las imágenes, sentir las emociones y la tensión muscular.
2. Cuando después de esa exposición con el guía interior se pueden narrar los acontecimientos sin alteración emocional, y comprobado que no produce la alteración que producía antes en la vida cotidiana, objetivamente se ha producido **la reintegración del trauma.**

Se activa Hd. y el SNPS.

ANÁLIS RADIOGRAFÍA SALUD MENTAL



Factor	12/01/2024	15/01/2024	17/01/2024	Sin completar
1. Autoestima	84	66	60	
2. Miedo	86	64	68	
3. Sentimiento de culpa	86	64	70	
4. Ansiedad	92	68	70	
5. Desgaste emocional	92	76	66	
6. Tristeza - Depresión	80	60	58	
7. Estrés Postraumático	82	66	56	

FASE 3:

- Comunicación introspectiva.

Paso 1:

- Tu cuerpo y tu salud mental.

Ejercicio práctico guiado por audio:

- Escucha cómo habla tu cuerpo.
- Duración: 12' 42".
- Práctica: Repetir a voluntad.

REFLEXIONES NEUROPSICOLÓGICAS

FASE 3, PASO 1



AUDIO 5
QR 5 LIBRO

Todo lo que piensas, sientes o recuerdas tiene un eco silencioso en tu cuerpo. Tu ritmo vital, tu energía, tu manera de respirar o caminar, incluso el modo en que duermes o comes..., todo está hablando de ti, aunque a veces no lo escuches.

Esta es la fase de la escucha profunda, en la que reconocerás que tú no solo tienes un cuerpo: eres un cuerpo que te habla constantemente.

FASE 3:

- Comunicación introspectiva.

Paso 2:

- Tu pensamiento y tu salud mental.

Ejercicio físico guiado por audio:

- Escucha cómo habla tu pensamiento.
- Duración: 13' 26".
- Práctica: Repetir a voluntad.

REFLEXIONES NEUROPSICOLÓGICAS

FASE 3, PASO 2



AUDIO 6
QR 6 LIBRO

Si el cuerpo habla a través de sensaciones, el pensamiento se expresa a través de discursos internos. Algunos son útiles, compasivos y ordenados; otros, en cambio, son caóticos, destructivos o repetitivos.

Este ejercicio te invita a hacer una pausa y observar el flujo mental que te acompaña todo el día, y muchas veces toda la vida, sin que te des cuenta.

FASE 3:

- Comunicación introspectiva.

Paso 3:

- Tu energía y tu salud mental.

Ejercicio físico guiado por audio:

- Escucha cómo habla tu energía.
- Duración: 12' 02".
- Práctica: Repetir a voluntad.

REFLEXIONES NEUROPSICOLÓGICAS

FASE 3, PASO 3

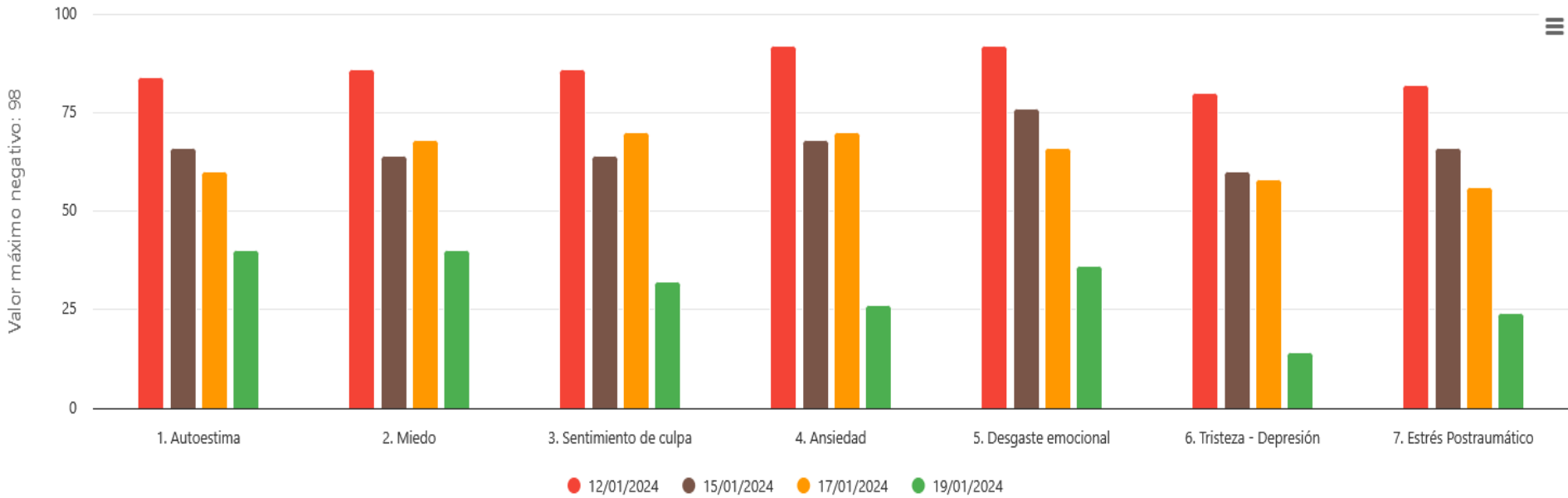


AUDIO 6
QR 6 LIBRO

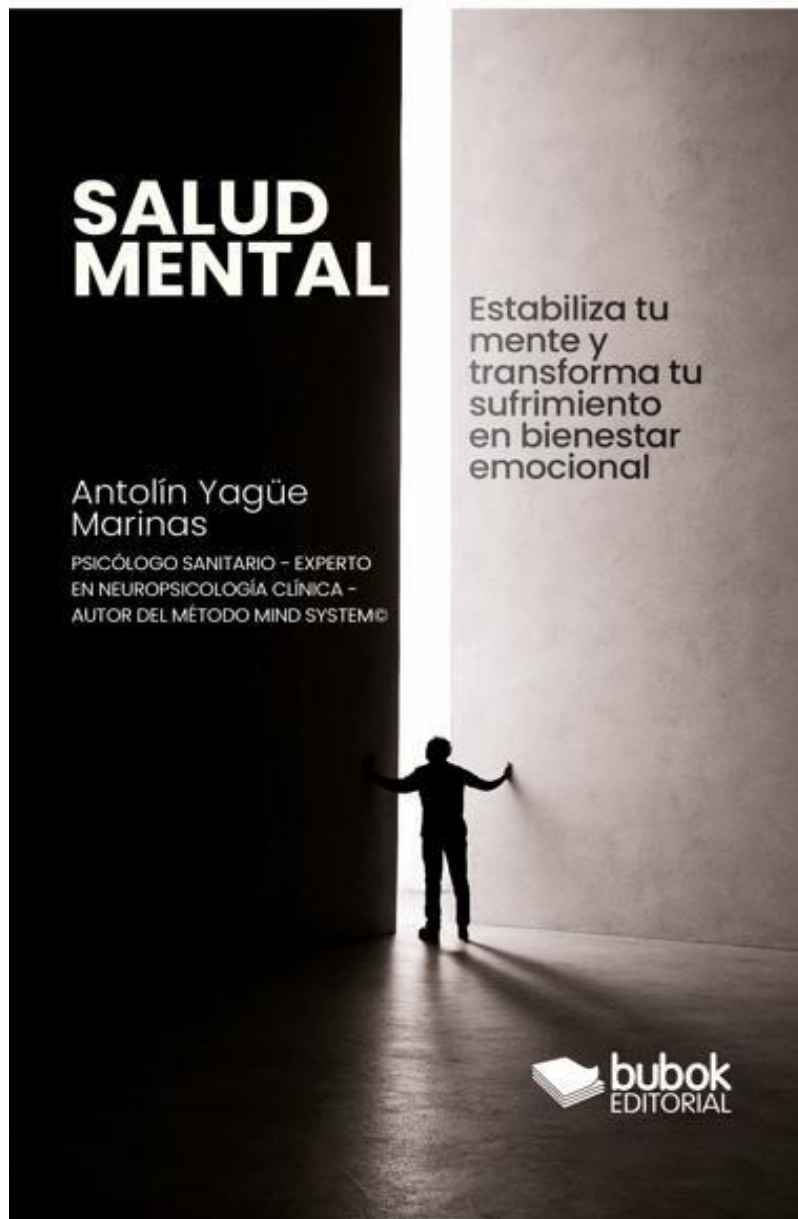
Hay días en los que tu energía baja, te sientes apagado y sin impulso, como si algo dentro de ti perdiera fuerza. Y otros en los que una corriente interna se activa y te empuja a moverte, decidir o avanzar.

A menudo no es cuestión de salud física: lo que drena tu energía son los asuntos no resueltos, la presión de los demás, los pensamientos que se repiten sin descanso o las emociones que quedaron atrapadas y que tu cerebro sigue intentando procesar.”

ANÁLIS RADIOGRAFÍA SALUD MENTAL



Factor	12/01/2024	15/01/2024	17/01/2024	19/01/2024
1. Autoestima	84	66	60	40
2. Miedo	86	64	68	40
3. Sentimiento de culpa	86	64	70	32
4. Ansiedad	92	68	70	26
5. Desgaste emocional	92	76	66	36
6. Tristeza - Depresión	80	60	58	14
7. Estrés Postraumático	82	66	56	24



muy agradecido

Acceso al libro:

[https://www.bubok.es/
comprar-libro/283092](https://www.bubok.es/comprar-libro/283092)