

Neuro Vital

m^s
mind system
method



Programa **SALUD MENTAL**

Autor
Antolín Yagüe Marinas
Experto en Neuropsicología Clínica

Qué es la Salud Mental



La **Salud Mental** es un estado de bienestar en el que la persona se relaciona con la estabilidad **emocional, psicológica y cognitiva**, e interactúa con el rendimiento académico e intelectual, con la comunicación personal, familiar, social y laboral manteniendo la conducta adaptativa.

El aprendizaje constructivo, los pensamientos positivos, la opinión propia y el criterio propio, mejoran la toma de decisiones y consolidan la Salud Mental.

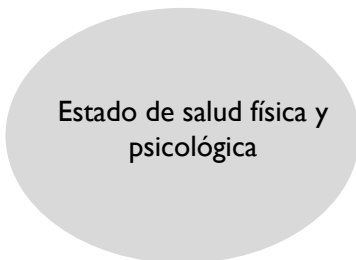
La buena gestión de la autoestima, del miedo, del sentimiento de culpa, de la ansiedad, del estrés, del desgaste emocional, de la depresión, del rendimiento diurno y del descanso nocturno mantienen la Salud Mental equilibrada.

La Conducta Bien Adaptada fortalece la Salud Mental

GENERANDO
APRENDIZAJE CONSTRUCTIVO

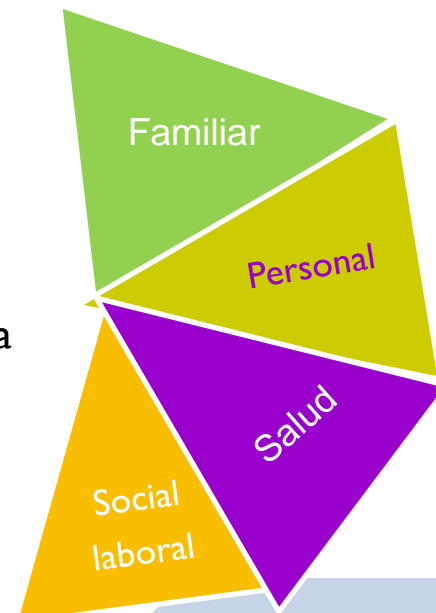


VIVENCIANDO
BIENESTAR INTERIOR



MOTIVANDO
COMPORTAMIENTO POSITIVO

Relación unida



Pero la Salud Mental no siempre está bien



Son numerosas las personas que viven experiencias negativas, que perturban el bienestar emocional, generan sufrimiento psicológico interior, pensamientos negativos anticipatorios, creencias incoherentes, irracionales, emociones negativas u otros factores que la alteran.

Factores que desajustan la Salud Mental



- **Biológicos:** Genética, química cerebral, enfermedades físicas.
- **Psicológicos:** Pensamientos, emociones, experiencias pasadas.
- **Sociales:** Relaciones interpersonales, entorno social, cultural, económico.
- **Laborales:** Abusos, desigualdad.

Acontecimientos que dejan huella en la Salud Mental

Baja autoestima, miedo, temor, sentimiento de culpa, ansiedad, estrés, desgaste emocional, tristeza. depresión, bloqueo cognitivo, ira, odio, vergüenza, bajo rendimiento diurno, alteración del descanso nocturno



Neuro Vital

m^s
mind system
method



Recupera la Salud Mental

programa
SALUD MENTAL

Metodología Mind System
desarrollo

Proceso alteración Salud Mental: Ejemplo Fracaso universitario



IMPACTO EMOCIONAL
TRAUMÁTICO



REGISTRO TRAUMA
EMOCIONAL EN RED
NEURAL DE MEMORIA
NO ADAPTATIVA

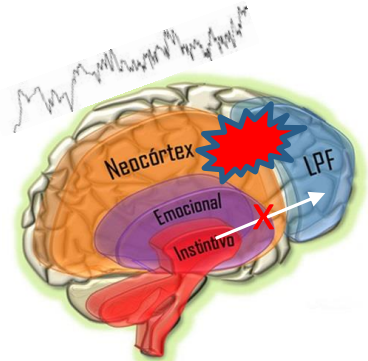


Alerta neurocerebral máxima

A un estudiante de 3º de carrera le comunican que debe abandonar los estudios universitarios por haber agotado las convocatorias de examen incluida la de gracia. Suceso que comporta la asunción de un fracaso que acaba con su proyecto de vida, motivación, ilusión... miedo a comunicarlo a sus padres, compañeros... destrozado moral y psicológicamente.

Impacto Traumático Emocional

Registro cerebral



- Los sentidos envían al cerebro : **imágenes**, olores, ruidos...
- El Sistema Emocional genera: **miedo**, pánico, ansiedad, disociación.
- El Sistema Nervioso Somático produce: **bloqueo** muscular.
- El Comportamiento altera la conducta: **negación**, huida.

Cuando la información traumática no se reintegra con el paso del tiempo, ésta queda latente en el pensamiento y en la memoria generando **estrés postraumático**.

Proceso de Consolidación Traumática



IMPACTO EMOCIONAL
TRAUMÁTICO



REGISTRO TRAUMA
EMOCIONAL EN RED
NEURAL DE MEMORIA
NO ADAPTATIVA



IMÁGENES, EMOCIONES, SENSACIONES

REEXPERIMENTACIÓN TRAUMÁTICA



CONSOLIDACIÓN TRAUMÁTICA



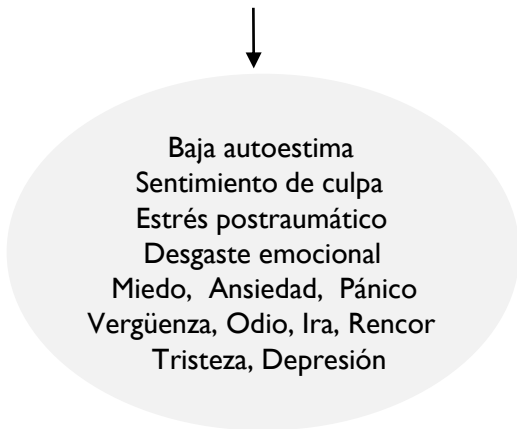
Conducta desadaptada



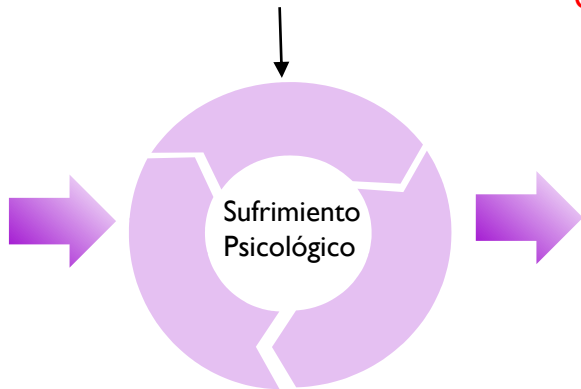
Uno, dos, tres meses después:
se genera estrés postraumático

La Conducta Mal Adaptada debilita la Salud Mental

GENERA
APRENDIZAJE DESTRUCTIVO



VIVENCIA
MALESTAR INTERIOR



PRODUCE
COMPORTAMIENTO NEGATIVO



genera un círculo vicioso



Metodología Mind System© abordaje de la Salud Mental



Basada en la Neurociencia y creada por el profesor Yagüe hace más de 25 años, desarrolla programas de intervención **Neuro Vital** para abordar las competencias de control emocional traumático.

El programa emplea cuestionarios para autovalorar el estado de Salud Mental, y técnicas neuropsicológicas grabadas en audios que facilitan la transformación del estado emocional y psicológico negativo en fortaleza resiliente, y la utilización de las mismas de forma autónoma.

Autovalorar la Salud Mental

cuestionarios / radiografías

Factores sintomáticos de la Salud Mental AUTOPERCEPCIÓN

1. Autoestima
2. Miedo
3. Sentimiento de culpa
4. Ansiedad
5. Desgaste emocional
6. Tristeza / Depresión
7. Estrés postraumático

Previo a la aplicación del método Mind System hay que REGISTRARSE a través de la siguiente página web

www.mindsystem.es/mejoratusaludmental/

para poder contestar a 7 cuestionarios de 14 preguntas cada uno relacionados con la Salud Mental.

Los resultados se obtienen en gráficas denominadas “Radiografías” cuyos valores, en cada uno de sus factores, marcan el punto de partida para el abordaje integral de la Salud Mental.

“Radiografía”

Previa aplicación metodológica

Punto de partida

Puntuación Factores
sintomáticos de la
Salud Mental
AUTOPERCEPCIÓN

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

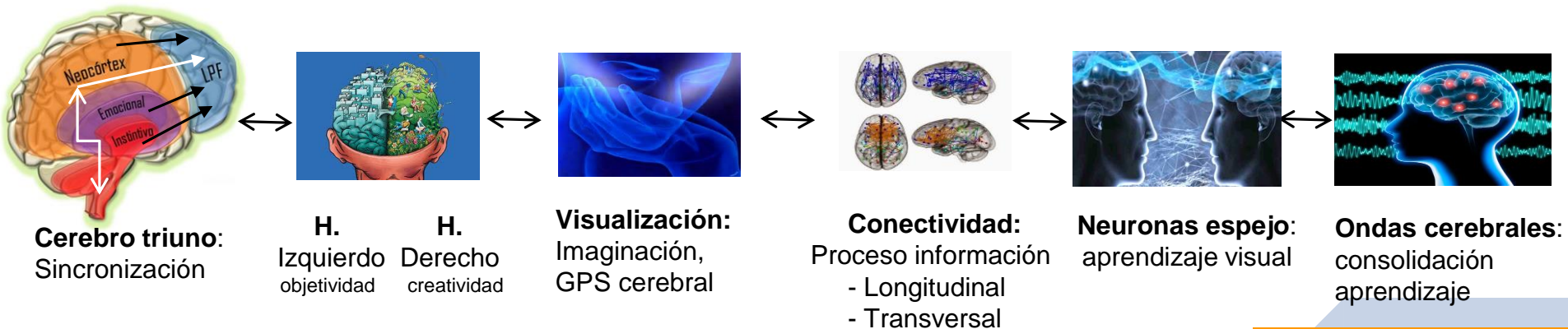
OBTENCIÓN GRÁFICA DE TU "RADIOGRAFÍA" SALUD MENTAL



Neurociencia: justificación científica de la metodología Mind System

Lectura recomendada: <https://mindsystem.es/lectura-recomendada/>

Estructuras cerebrales

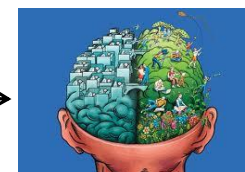
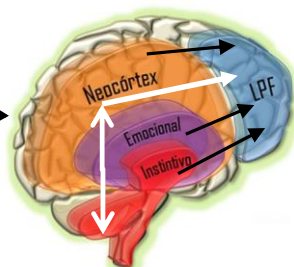


Fase 1ª: Bienestar Emocional

Paso 1: sincronizar el instinto, la emoción y razón

Preparar el cerebro

Problemática



Desfocalizar
técnica distractora

Aprendizaje visual
graba información MACP

Sincronizar
evitar predominancia áreas,
estabilización emocional

Coherencia cardiaca
percibir estado de bienestar,
satisfacción gratificante,
memoria consciente

Conectividad/creatividad
estimulación bilateral, la
información se alterna
de un hemisferios a otro

Consolidación
graba aprendizaje
visual en MALP

Ejercicio audio1:



Respiración cardioemocional.

Ejercicio audio 2:



Recuperación cansancio cerebral.

Entrenamiento: 2, 3, 4 días

Fase 1^a: Bienestar Emocional

Paso 2: crear espacios mentales GPS Cerebral

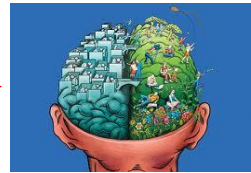
Visualización
GPS C



Aprendizaje
visual




Información
bilateral

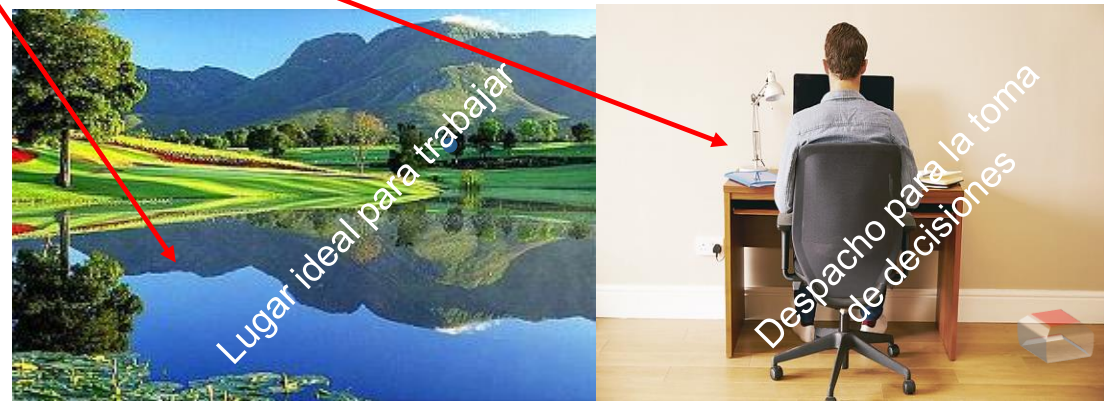
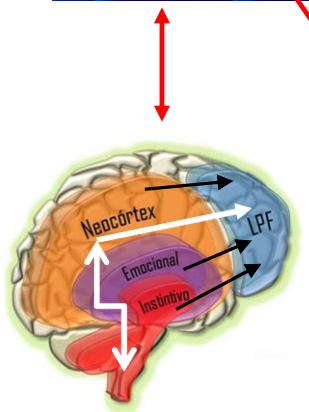


Consolidación
imagen



 audio 3
 Crear tu lugar ideal
 para trabajar

 audio 4:
 Crear tu despacho
 para ejecutar.

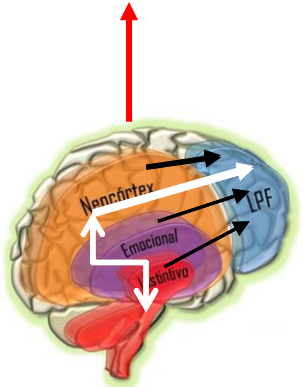
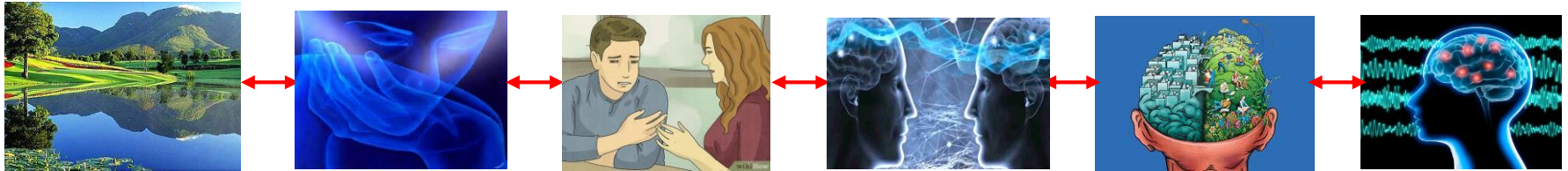


Lugar ideal para trabajar

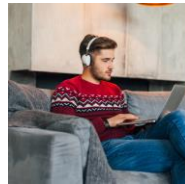
Despacho para la toma
de decisiones

Fase 2ª: Abordaje Integral

Paso 1: Verbalizar episodio negativo



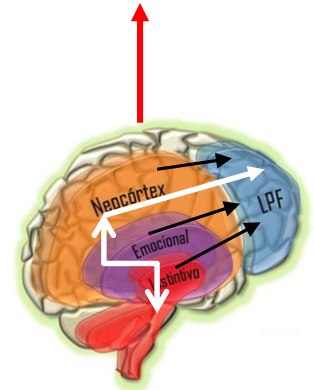
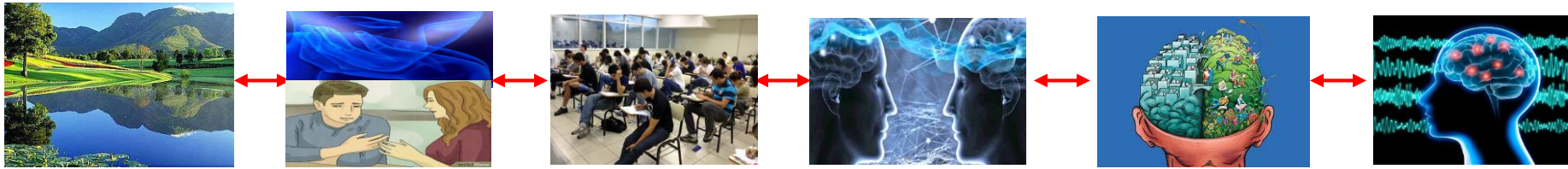
Escuchar audio 5



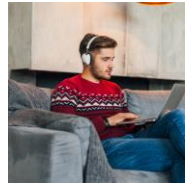
El ejercicio grabado en audio te lleva a verbalizar con el **guía interior**, sin alteración emocional, **cómo te sentiste** cuando viviste aquel episodio negativo

Fase 2ª: Abordaje Integral

Paso 2: Transformar la información perturbadora en fortaleza resiliente



Escuchar audio 6












En el ejercicio grabado en audio se reprocessan los pensamientos recurrentes y las secuelas del trauma vivido: imágenes perturbadoras, somatización y emociones negativas.

Fase 2ª: Abordaje Integral

Paso 3: Bienestar psicológico y emocional



Escuchar audios

7.  El sistema emocional.
8.  El cerebro emocional.
9.  La ansiedad.
10.  La ira.
11.  La tristeza.
12.  El huésped que habita en tu vida.
13.  14.  15.  La mente rencorosa.

Fase 3ª: Comunicación introspectiva

Paso 1: Escucha cómo habla tu cuerpo

Estabilidad Sistema Nervioso Somático



Fase 3ª: Comunicación introspectiva

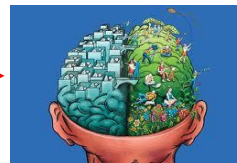
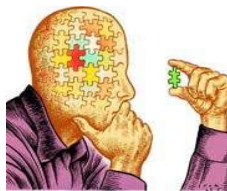
Paso 2: Escucha cómo habla tu pensamiento

Regularidad Pensamientos Positivos

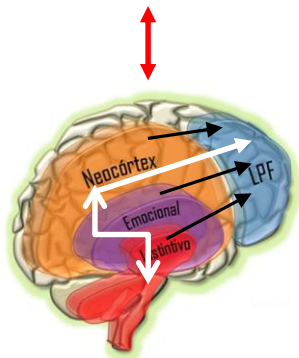


Audio 17

3,20 – 8,50



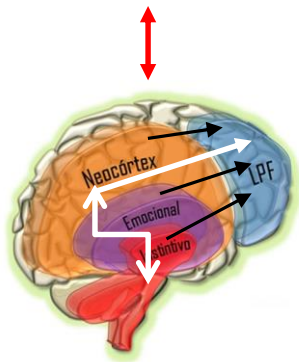
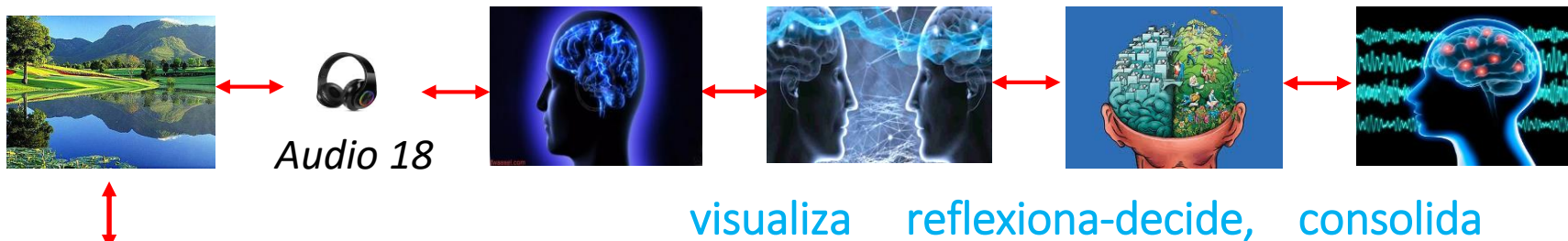
visualiza reflexiona-decide, consolida



Fase 3ª: Comunicación introspectiva

Paso 3: Escucha cómo habla tu energía

Regularidad Rendimiento Diurno



Fase 3ª: Comunicación introspectiva

SILENCIO

escucha como
habla tu silencio

Paso 4: Escucha tu silencio y duerme

Audio 19.  Silencio

Audio 20.  Duerme

“Radiografía Psicológica” compara tu estado de la Salud Mental

Factores sintomáticos de la Salud Mental

1. Autoestima
2. Miedo
3. Sentimiento de culpa
4. Ansiedad
5. Desgaste emocional
6. Tristeza / Depresión
7. Estrés postraumático

Cuestionarios

Concluidas las fases 1ª, 2ª y 3ª, se procede a contestar los 7 cuestionarios a fin de obtener nuevas gráficas y compararlas con las previas.

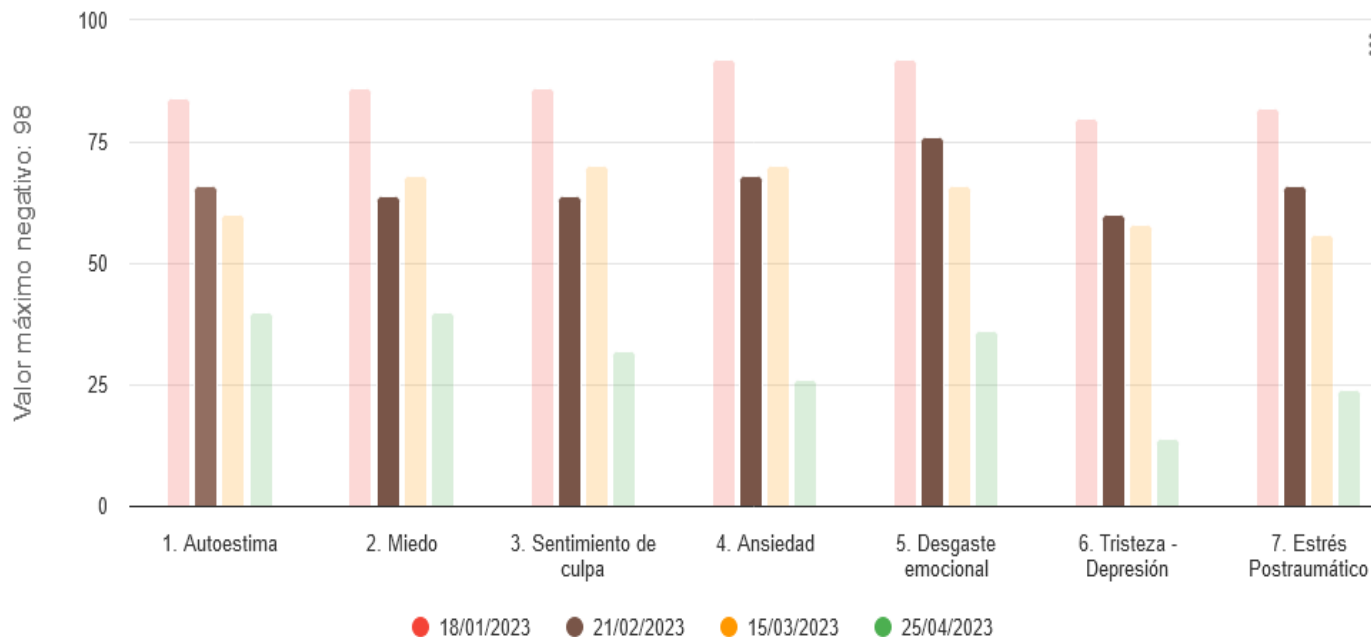
www.mindsystem.es/mejoratusaludmental/

“Radiografía” pos aplicación metodológica

Puntuación Factores
sintomáticos de la
Salud Mental previa y pos
AUTOPERCEPCIÓN

1. Autoestima	84	66
2. Miedo	86	64
3. Sentimiento de culpa	86	64
4. Ansiedad	92	58
5. Desgaste emocional	92	76
6. Tristeza / Depresión	80	60
7. Estrés postraumático	82	66

OBTENCIÓN GRÁFICA DE TU "RADIOGRAFÍA" SALUD MENTAL

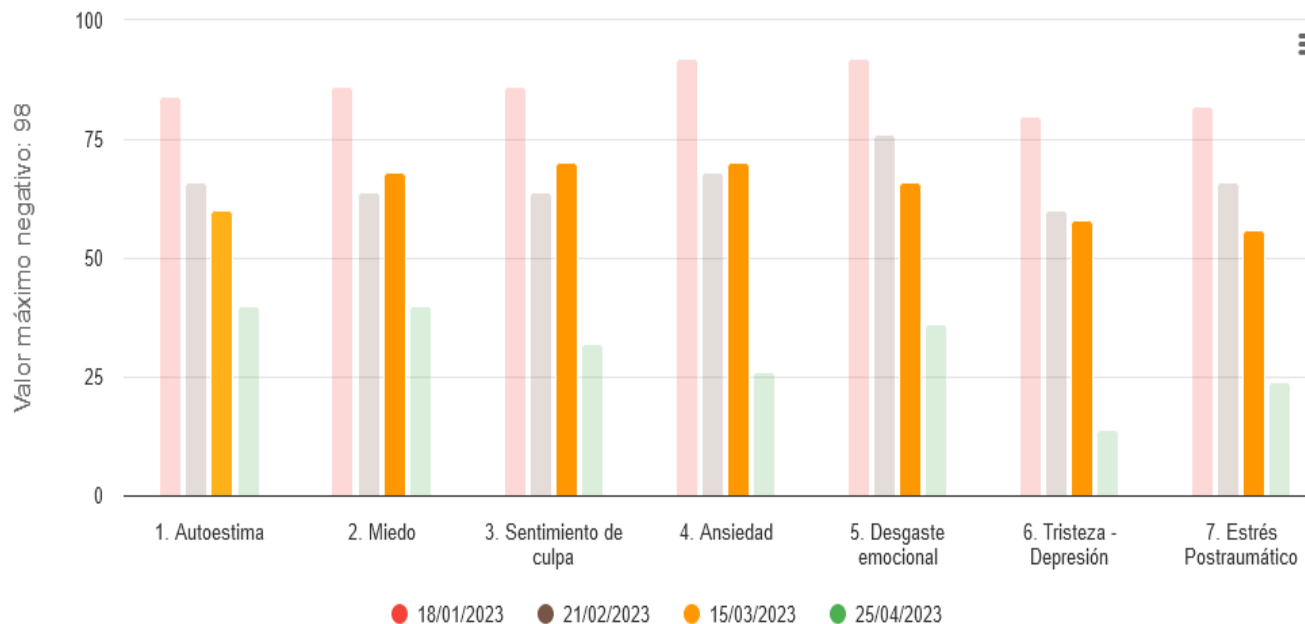


“Radiografía” a los 20 días aplicación metodológica

Puntuación Factores
sintomáticos de la
Salud Mental previa, pos y
a los 20 días
AUTOPERCEPCIÓN

1. Autoestima	84	66	60
2. Miedo	86	64	68
3. Sentimiento de culpa	86	64	74
4. Ansiedad	92	58	70
5. Desgaste emocional	92	76	64
6. Tristeza / Depresión	80	60	58
7. Estrés postraumático	82	66	56

OBTENCIÓN GRÁFICA DE TU "RADIOGRAFÍA" SALUD MENTAL

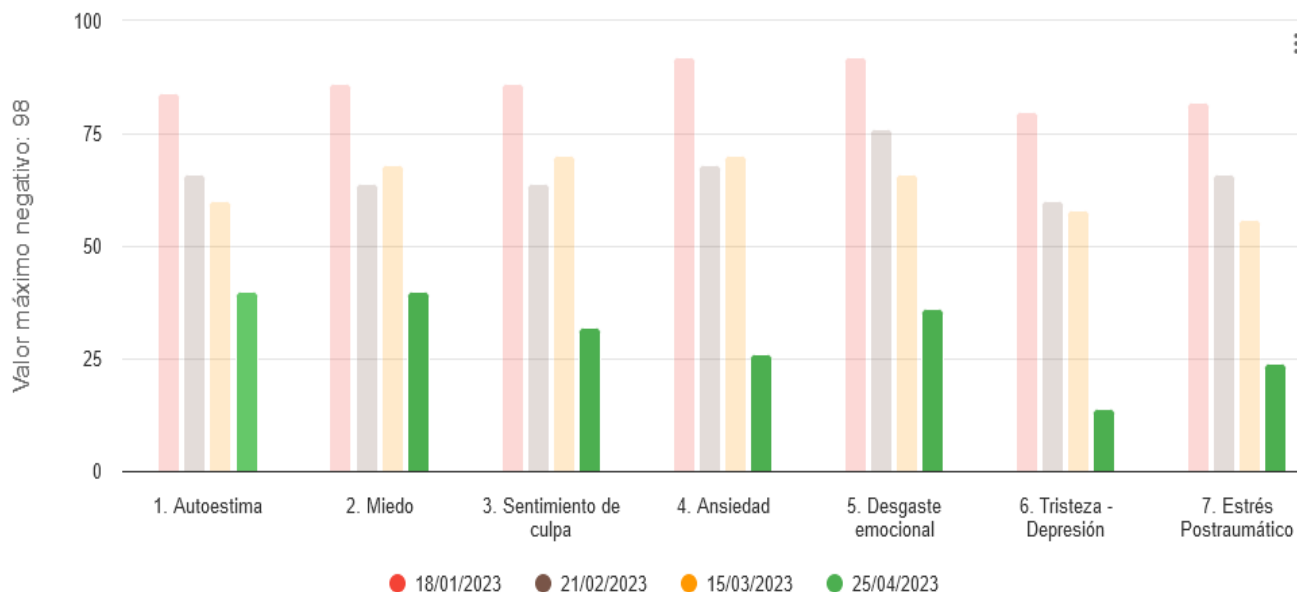


“Radiografía” a los 40 días aplicación metodológica

Puntuación Factores
sintomáticos de la
Salud Mental previa, pos,
a los 20 y a los 40 días
AUTOPERCEPCIÓN

1. Autoestima	84	66	60	40
2. Miedo	86	64	68	40
3. Sentimiento de culpa	86	64	74	32
4. Ansiedad	92	58	70	26
5. Desgaste emocional	92	76	64	36
6. Tristeza / Depresión	80	60	58	14
7. Estrés postraumático	82	66	56	24

OBTENCIÓN GRÁFICA DE TU "RADIOGRAFÍA" SALUD MENTAL



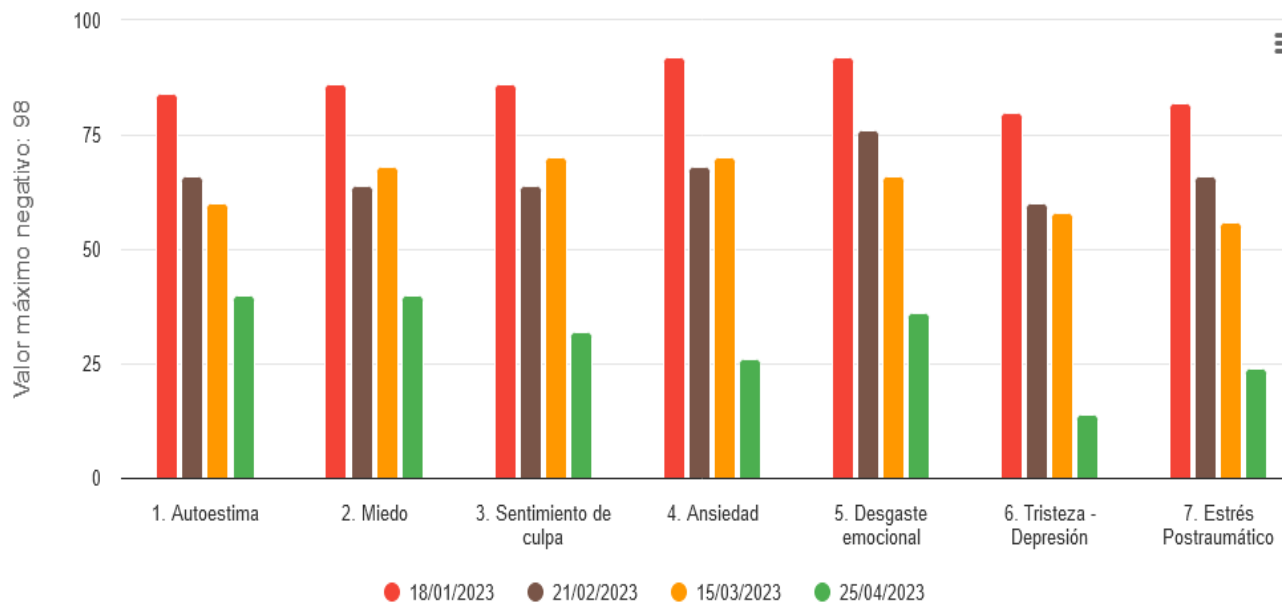
“Radiografía”

a los 40 días pos aplicación metodológica

Puntuación Factores
sintomáticos de la
Salud Mental previa, pos, a
los 20 y a los 40 días
AUTOPERCEPCIÓN

1. Autoestima	84	66	60	40
2. Miedo	86	64	68	40
3. Sentimiento de culpa	86	64	74	32
4. Ansiedad	92	58	70	26
5. Desgaste emocional	92	76	64	36
6. Tristeza / Depresión	80	60	58	14
7. Estrés postraumático	82	66	56	24

OBTENCIÓN GRÁFICA DE TU "RADIOGRAFÍA" SALUD MENTAL



Salud Mental

m^s
mind system
method



Programa **NEURO VITAL**

Autor
Antolín Yagüe Marinas
Experto en Neuropsicología
Clínica
Tlf.: 629259152
ayague@cop.es