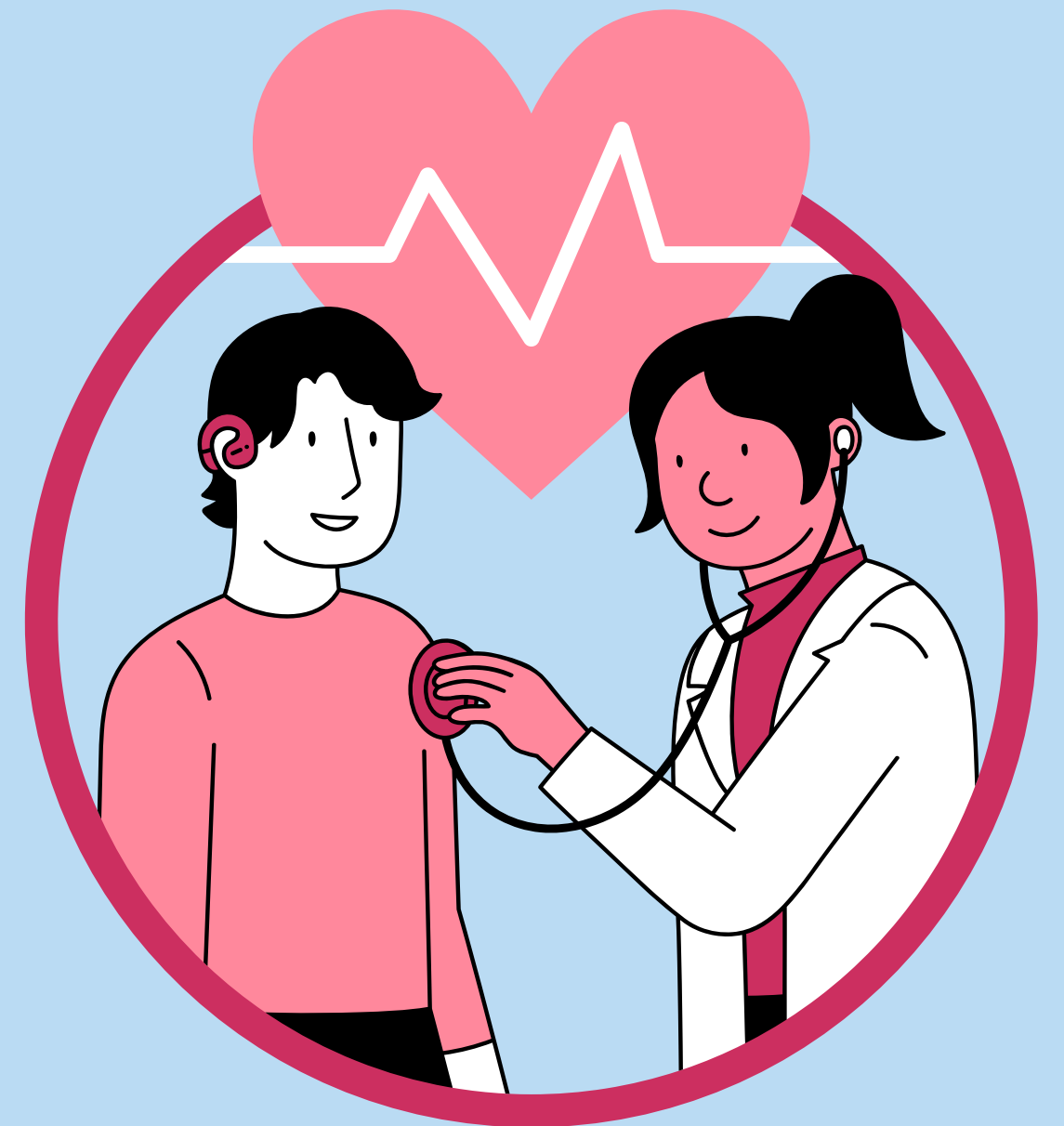
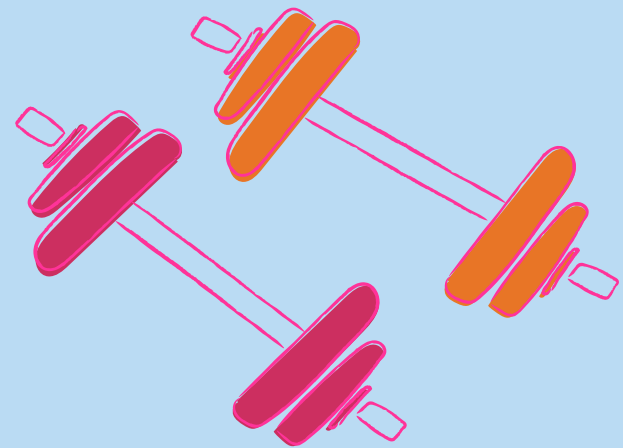
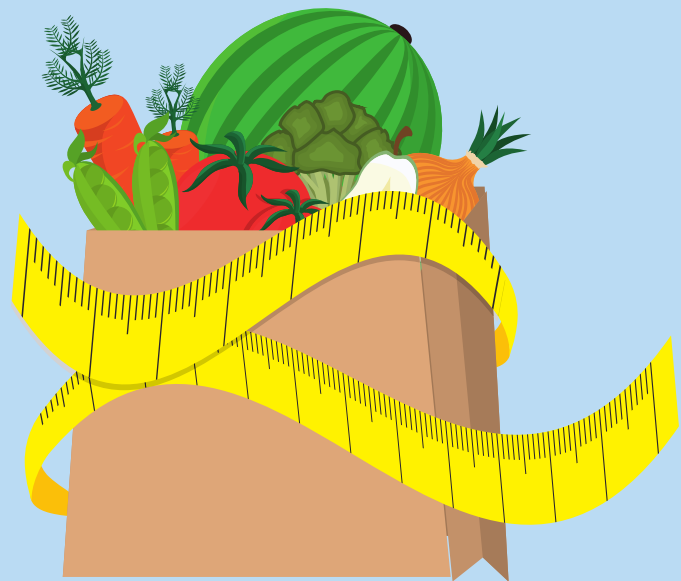


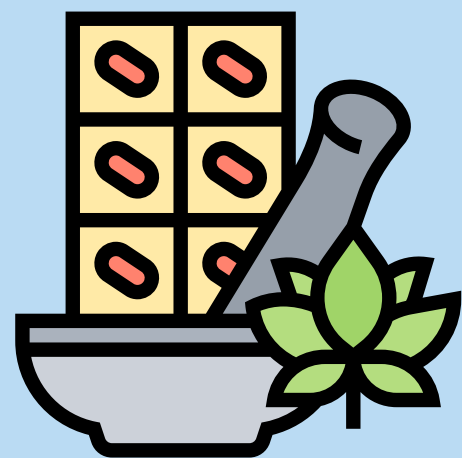
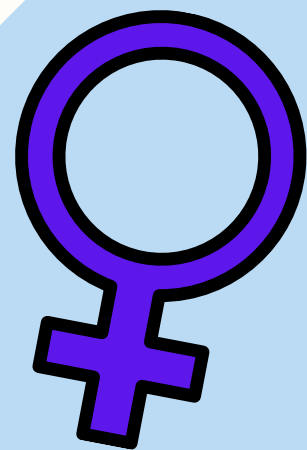
 7 DE ABRIL

DÍA DE LA SALUD

ALUMNADO DE PROMETEO I Y PROMETEO II



PROMETEO I



Catalina María Meresanu

Duelo de pérdida o
fallecimiento



1. Que es un duelo :

1. Un duelo es una emoción ante la pérdida de un ser querido o romper cualquier lazo con una persona

2 las características de un duelo

- *tristeza o dolor profundo y pensamiento constante ante la pérdida del ser querido o cuando pierdes cualquier lazo con esa persona*



CATALINA MERESANU

3 Que se ven más afectados por el duelo emocional

- *La mayoría son niños o jóvenes que se ven más afectados ala hora de una pérdida o una ruptura que las personas adultas las personas adultas también les afecta pero no lo demuestran tanto como en los jóvenes y niños ante esa situación*



4 **Alguna noticia sobre un duelo**

[Acompañamiento a la muerte y duelo por sucesos traumáticos - Laia Terol - YouTube](#)



JACK SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

PRESENTACIÓN

COMO LA MÚSICA INFLUYE EN LA SALUD





DEFINICIÓN

La salud va más allá de las enfermedades , trata sobre el bienestar físico , mental y social , y en esto la música tiene mucho que ver . Muchas veces hemos escuchado y experimentado que las canciones pueden producir cambios en nuestro estado de ánimo . Nos producen : alegría , tristeza , nos motivan a tope o nos hacen llorar a moco tendido . Cuando hemos tenido un mal día la única solución que hemos tenido a sido la de poner música e ir caminando o tumbarnos a estar solos y hemos elegido poner la música que más nos gusta para motivarnos o alegrarnos .

CARACTERÍSTICAS

Escuchar Música Provoca Unas Grandes Variedades De Actividades y Estímulos Cerebrales -POR EJEMPLOS : El estrés , la ansiedad o la fatiga .

- **Reduce la ansiedad :**

Cuando escuchas tu canción favorita reduce esos niveles .



LOS COLECTIVOS MÁS AFECTADOS :

- En el caso del colectivo interviene un gran factor .

Las personas que no tienen una personalidad propia tienden a seguir a cantantes o a grupos musicales y muchas veces adoptan las formas de vestir , sobretodo los jóvenes .





NOTICIA :



LA PAGINA TN

---- CON

BIENESTRAR

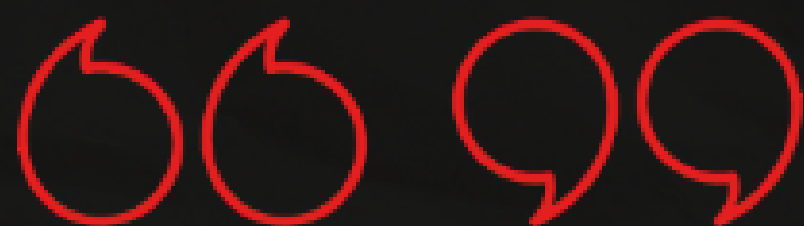
NOS DICE QUÉ

*QUE CANTAR AYUDA A EXPRESAR LAS
EMOCIONES Y COMPARTIR MOMENTOS
CON LOS DEMÁS .*



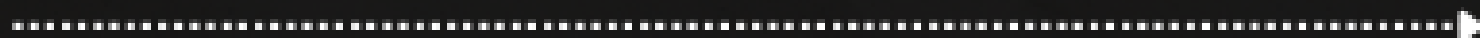
me ve...
fi big-...
g-pla...
or a...
atit...
nig...
Watc...
lay...
Ja...
so...
mo...

FRASE :



***<<En realidad , si no fuera por la música ,
habria más razones para volverse loco>>***

TCHAIKOVSKY





THANK'S FOR WATCHING

Violencias de Género

ROSENDO YAPUCHURA CHALCO



**NO MÁS
VIOLENCIA
DE GENERO**



Violencia Psicológica



Violencia Económica

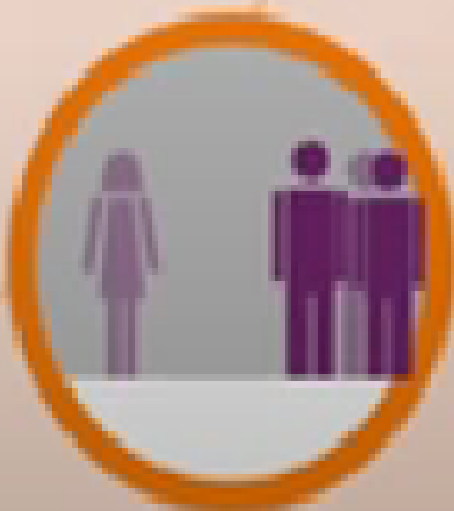


Violencia vicaria



2015

Por qué
¿la relación?
no rompe



Infórmate Denuncia

 016-112

PROMETEO II



LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NUESTRA SALUD MENTAL.



Cuando sufres depresión o ansiedad, es frecuente que el ejercicio te parezca lo último que deseas hacer.

Hacer ejercicio con regularidad puede ayudarte a aliviar la depresión y la ansiedad al permitirte lo siguiente:

Liberar endorfinas que te hacen sentir bien, sustancias químicas cerebrales **naturales similares al cannabis** y otras sustancias químicas cerebrales naturales que pueden mejorar tu sensación de bienestar

ELI MARTÍNEZ

Quitar tu mente de las preocupaciones para que puedas alejarte del ciclo de pensamientos negativos.



Por propia experiencia sé, que cualquier tipo de ejercicio que hacemos nos ayuda mucho más de lo que pensamos a superar todo eso que nos hace sentir mal cuando caemos en una depresión.

Es cierto que cuando atravesamos un estado depresivo no nos apetece hacer absolutamente nada, que nada nos puede ayudar a aliviar ese dolor que sentimos que en la mayoría de los casos nos cuesta expresarlo con palabras.

Empecé a salir a caminar, me ponía mis cascos con mi música y me obligaba a hacerlo, poco a poco me fui dando cuenta que en ese tiempo que dedicaba a ese ejercicio tan básico mi cabeza mejoraba notablemente.

Solo hace falta un poquito de voluntad para vencer las pocas ganas de hacer cosas y os aseguro que en mi caso ha sido la mejor medicina.

el Money 🏠



ANTONIO

¿QUE NECESIDAD TIENE EL DINERO?



Podemos distinguir tres funciones principales del dinero: como moneda de cambio para adquirir bienes y servicios, como unidad de cuenta para fijar precios, y como un depósito de valor, que implica que el dinero puede guardarse para ser usado posteriormente, lo que hace posible el ahorro.



**¿ PERO LA PREGUNTA ES EL
DINERO DA LA FELICIDAD ?**



El dinero reduce el estrés intenso: aquellos con ingresos altos tenían un menor estrés negativo. Hay más control: un problema lo puede tener cualquiera. Sin embargo, ser solvente económicamente reduce el estrés porque hace sentir que ante los eventos negativos “tienes el control” en cierta medida.

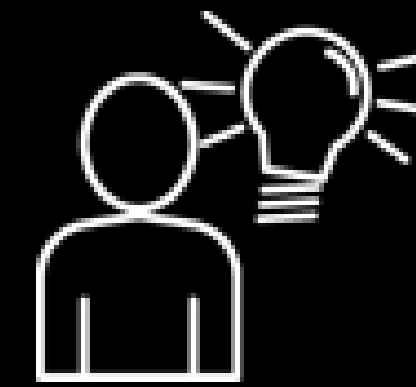
**¿ QUE NOS APORTA EL
DINERO ?**



El dinero sirve para calcular cuánto valen los diferentes bienes y servicios en una misma unidad. Al ser un activo, el dinero permite mantener riqueza, y de hecho tanto las personas como las familias o las empresas, suelen mantener parte de su patrimonio en forma de dinero.



¿ MI OPINION PERSONAL ?



El dinero no da la felicidad, ayuda que es diferente a seguir con nuestras vidas. La felicidad es lo que uno vive, con experiencias, momentos, viajes etc.. Lo mas importante de la vida es vivir y hacer lo que te haga feliz sin importar el que o el cuando. Lomas hermoso es llegar a este mundo y vivir con tu seres querido una larga vida con o sin dinero porque al fin y al cabo es lo que nos levaremos a la tumba.



Estrés posttraumático

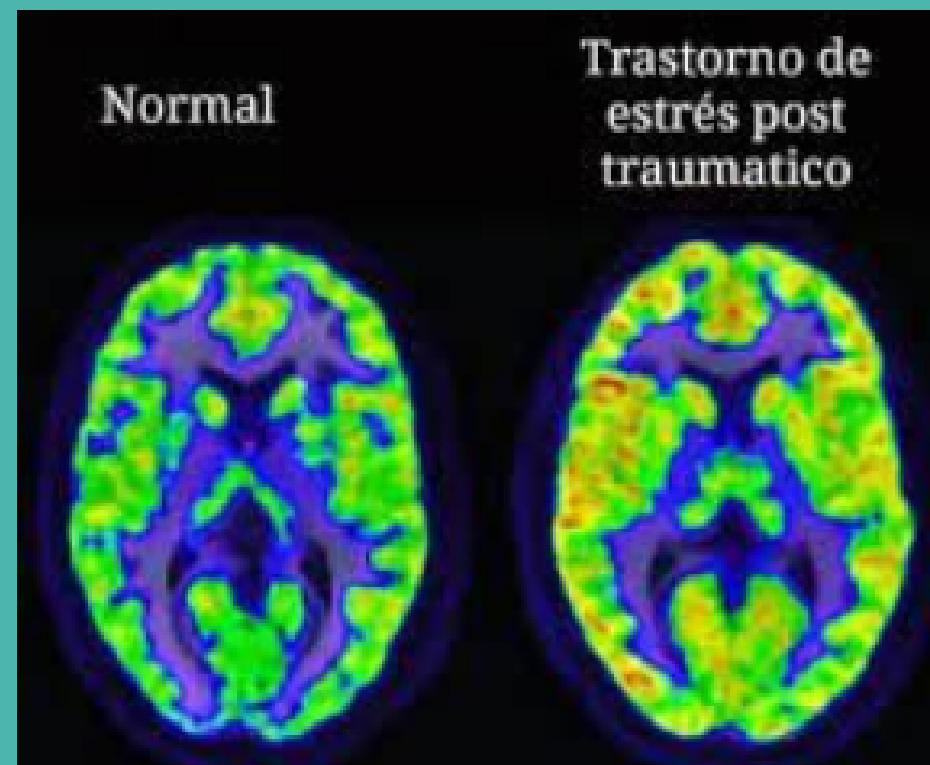


Ana Rangel Caballo

TEPT o comúnmente llamado trastorno por estrés postraumático, es una enfermedad mental, dentro de los trastornos relacionados con el trauma y estrés.

Los síntomas se manifiestan y generan tras acontecimiento traumáticos, tales como: una guerra vivida por un soldado, torturas, pandemia, acoso sexual o amenazas de muerte inminentes, los veteranos de guerra de la Primera Guerra Mundial son normalmente los más propensos a padecer de TEPT

Este trastorno provoca alguna amenaza a la vida del paciente o de alguien más, un grave daño físico o algún otro tipo de amenaza física o psicológica.



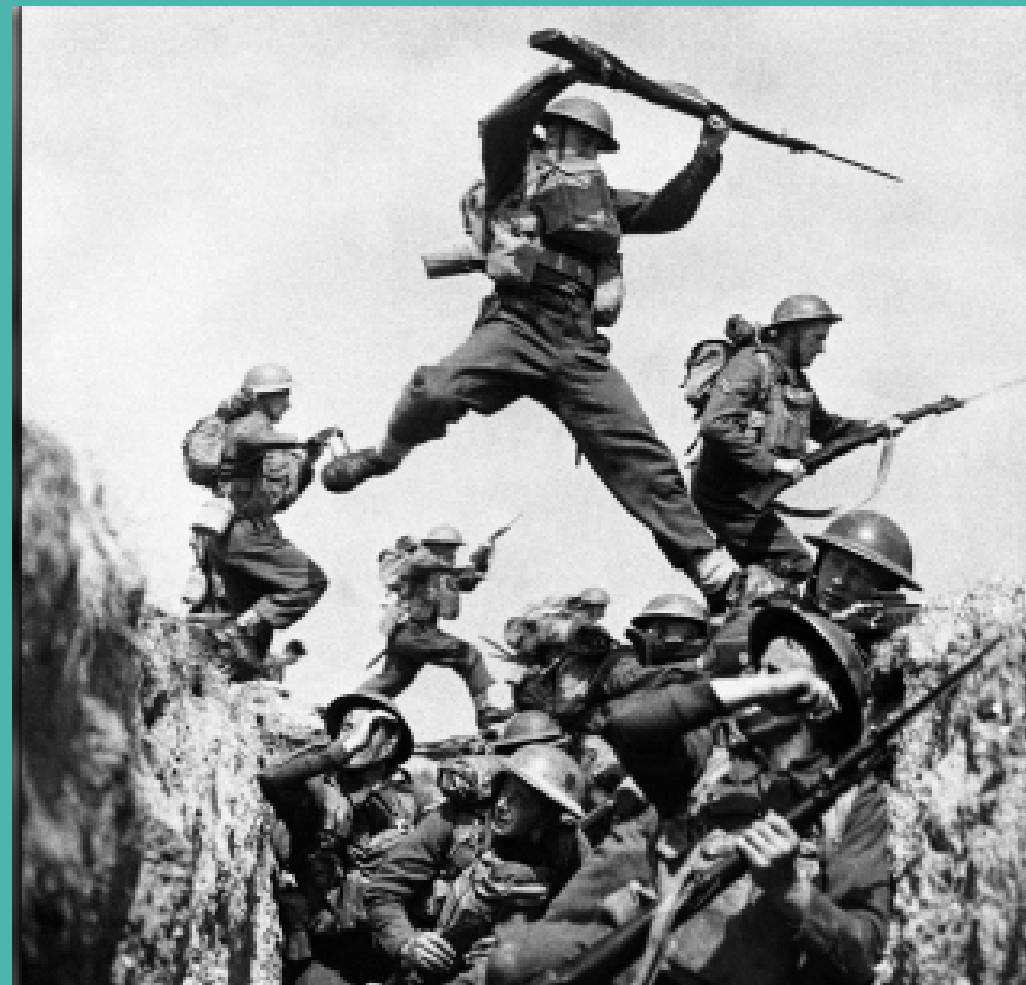
Las fases de este trastorno pueden ser todo aquello que provoca pensamientos radicales en el estado de ánimo, pensamientos negativos que se centra en si mismo o en el entorno que le rodea, provocando:

- Sentirse insensible ante muchas emociones.
- Distanciamiento con las personas cercanas.
- Dificultad en mantener relaciones sociales.
- Apatía en todas las actividades incluso en las que más gustan.
- Complicaciones a la hora de sentir emociones positivas.

Como ya he contado el trastorno afectaba a los veteranos de la guerra, ahora os voy a contar algo sobre los efectos que provocaba en los soldados de la Primera Guerra Mundial, derivada de la exposición constante al bombardeo de artillería por los soldados en el frente.

Tenían pensamientos tipo flashback que se le venían a la cabeza, recuerdos relacionados con el trauma, se sobresaltan con facilidad debido a sensación frecuente de amenazas.

El estudio de los supervivientes del campo de concentración dio origen al “Síndrome de campo de concentración” donde se observaron los efectos devastadores de estas experiencias traumáticas crónicas en la salud mental y física de las personas, este trastorno se cura con medicamentos psicoterapia y antidepresivos.



FIN



TOC
(TRASTORNO OBSESIVO
COMPULSIVO)

Elevator pitch

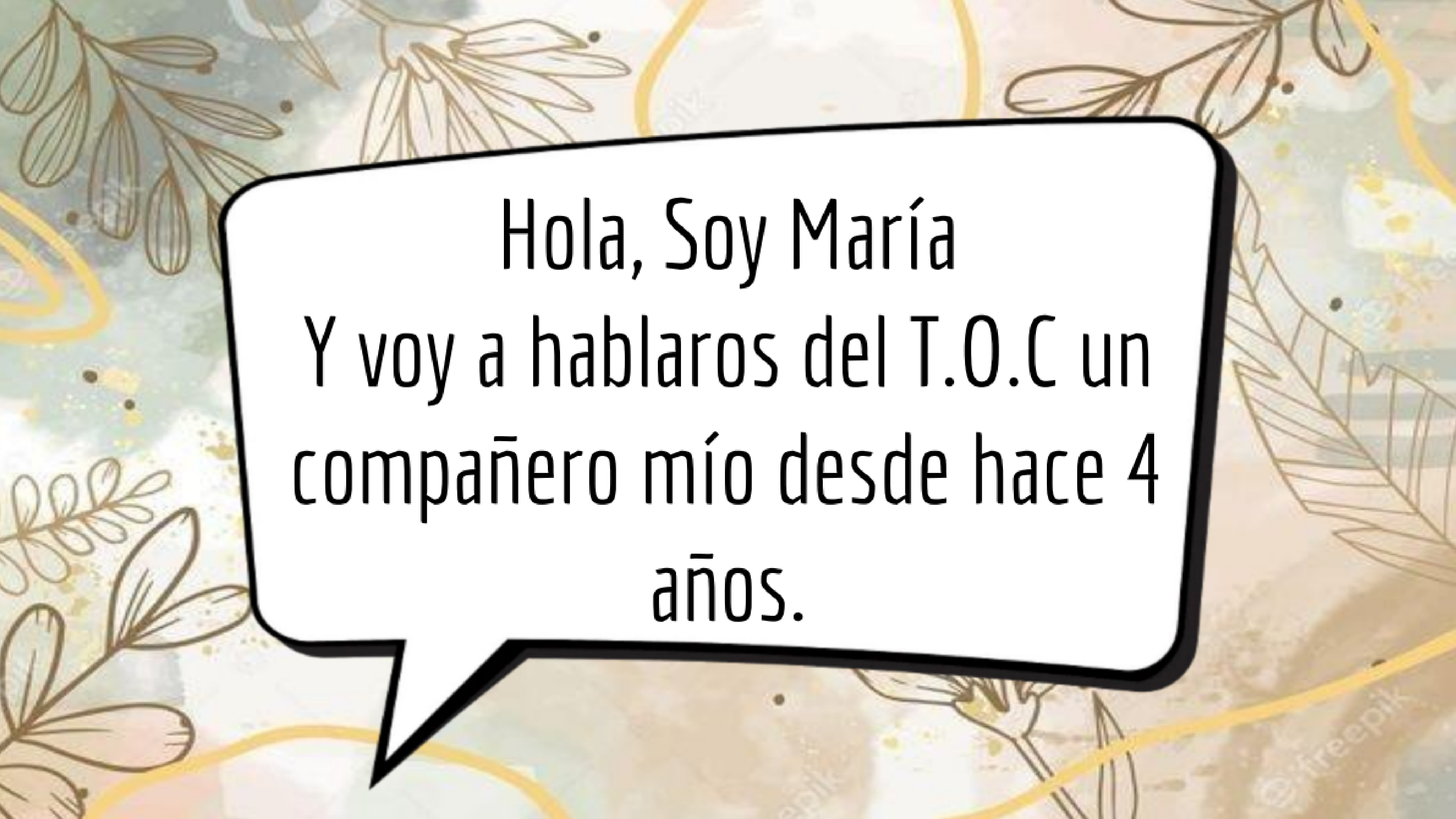
MARÍA LAGUNA

¿QUÉ ES?

- El TOC se caracteriza por **un patrón de pensamientos y miedos no deseados** (obsesiones) que provocan comportamientos repetitivos (compulsiones).

- Estas **obsesiones y compulsiones** interfieren en las actividades diarias y causan un **gran sufrimiento emocional**.





Hola, Soy María
Y voy a hablaros del T.O.C un
compañero mío desde hace 4
años.

Voy a Contaros....



Sobre mi compañero

Ya que no hay solo un tipo de Toc, el mío tiene su “personalidad”.

- El trastorno obsesivo compulsivo suele incluir tanto obsesiones como compulsiones. Pero también es posible tener solo síntomas de obsesión o solo síntomas de compulsión.**

SINTOMAS: Obsesión - Compulsión

Ya que hay muchos tipos de obsesiones y compulsiones en diferentes casos, **mencionaré solo los que yo vivo día a día.**

- **Miedo a la contaminación y sensación de suciedad.**
- **Miedo a ser contaminado por tocar objetos que otros han tocado si estoy limpia.**
- **Dudas de que haya cerrado la puerta o no.**

- **Lavado y limpieza:** Lavarse las manos hasta que la piel se vuelve áspera.
- **Comprobación:** Comprobar las puertas repetidamente para asegurarnos de que están cerradas
- **Seguir una rutina estricta:** Tener un horario estricto y sensación de descontrol si no se sigue.
- **Exigir tranquilidad**

Las obsesiones a veces son más que solo las mencionadas antes...
dependiendo de la persona supongo.

En mi caso:

Obsesiones sobre el físico, la alimentación o también
el estado del mundo (posibles guerras...etc).

Las obsesiones sobre el futuro tanto del mundo como mío (¿Tendré
trabajo o no?, ¿Seré feliz o no?, ¿Seguiré teniendo toc o no?, ¿Seré
independiente o no...? Obviamente mi mente siempre va más al no.)

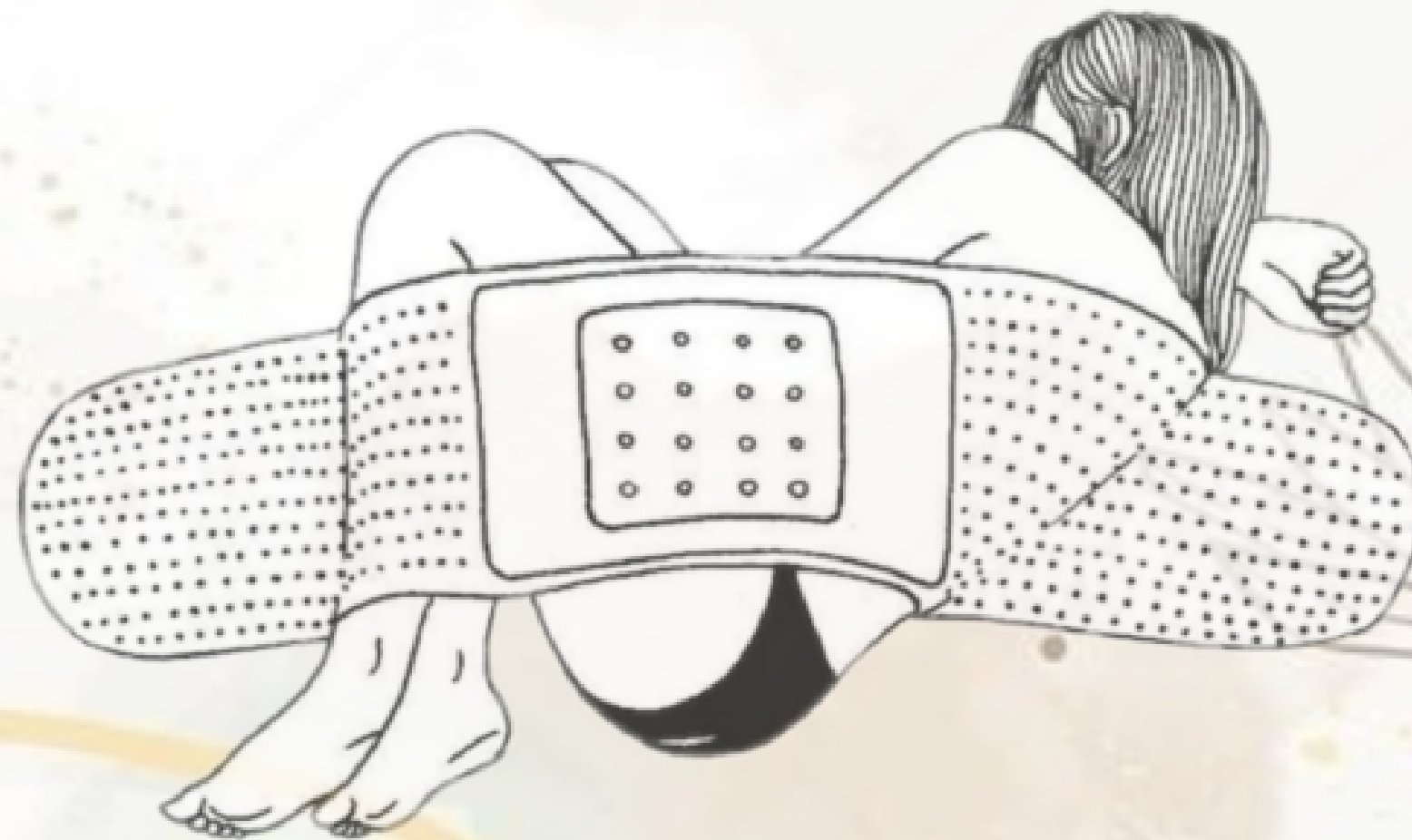
También la obsesión por la perfección que ya nos dicen: “No te
obsesiones con algo que no existe.” Pero eso (en mi caso) hace que el
estrés y la ansiedad aparezcan por no poder obtenerla.

Mi obsesión más frecuente es “Debo ser perfecta, si no, no valgo”

Unos datos más...

- **Afecta por igual a hombres y mujeres de todas las edades, incluidos niños y adolescentes. Se cifra en el 0,8 por ciento en los adultos y el 0,25 por ciento en niños y adolescentes.**
- **Aunque los TOC tienen síntomas similares, no deben confundirse con fobias, manías o rituales que pueden ser comunes en muchas personas, pero que no causan graves problemas como sí ocurre con los trastornos obsesivos compulsivos**

■ De acuerdo a la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, ***este trastorno está considerado dentro del top 10 de las enfermedades más invalidantes para el ser humano, debido a las consecuencias físicas y mentales que provoca.***





Reflexión

*No se que reflexión hacer sobre el TOC...
Es un trastorno que me ha tocado aceptar en mi vida e intento poco a poco quitarle los mandos para que no la controle, supongo por ahora de vez en cuando los compartimos, a lo mejor algun día mi vida vuelve a ser totalmente mía...o al menos yo tendré un por ciento mas de ella ya que ahora no creo que estemos ni 50 - 50.*

Spotify

Altavoz de...



Devil by the Window

TOMORROW X TOGETHER

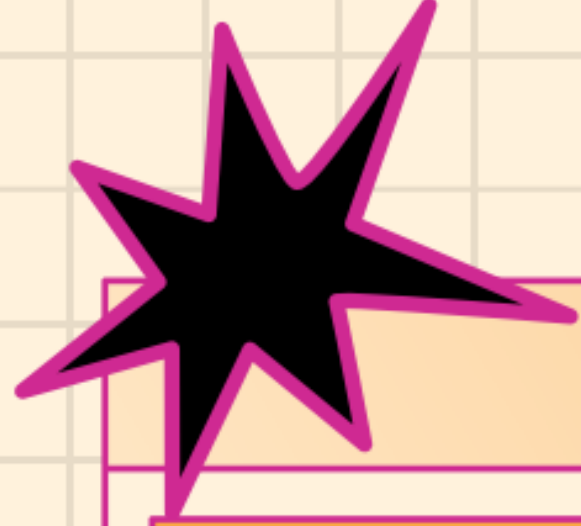


FRASE

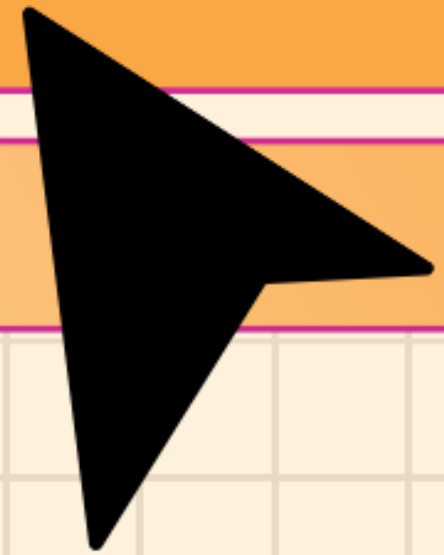
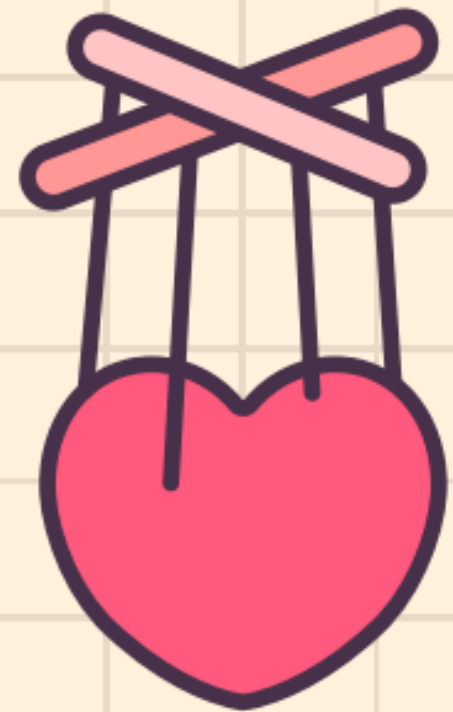


*Cuando eres obsesivo compulsivo,
Los miedos dominan tu vida.*

JENNIFER SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

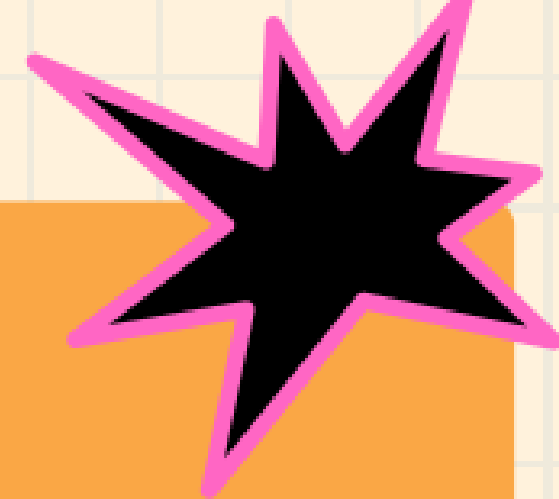


RELACIONES TÓXICAS

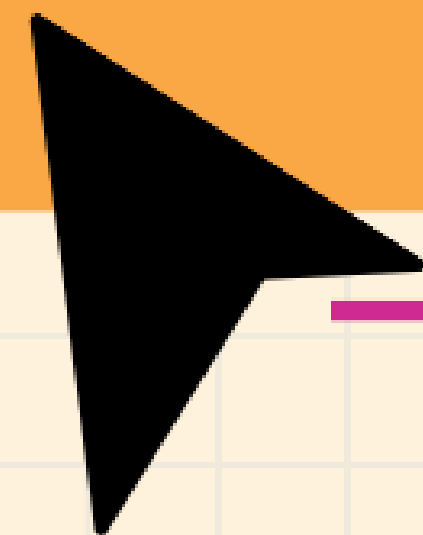


**Soy alumna
de clase
Prometeo 2 y
quiero
expresar la
gravedad de
está situación
que hoy en día
está en
nuestras
vidas.**

DEFINICIÓN

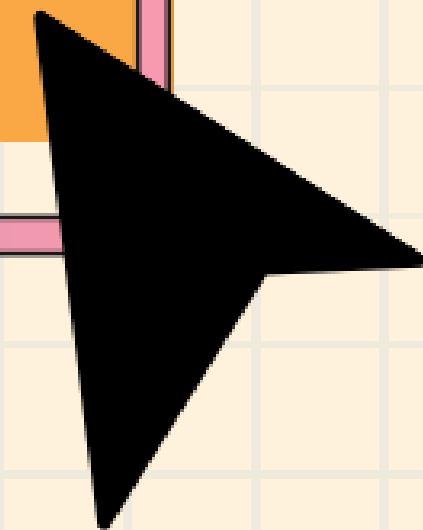
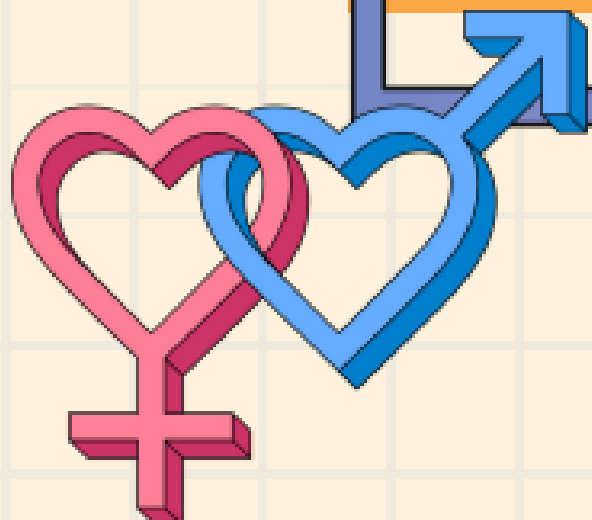


CUANDO HABLAMOS DE RELACIONES TÓXICAS LO PRIMERO QUE SOLEMOS PENSAR ES EN UNA MALA GESTIÓN EMOCIONAL DE PAREJA, PERO EN REALIDAD ESTE TIPO DE RELACIONES SE DAN EN CUALQUIER ÁMBITO SOCIAL, COMO PUEDE SER EL DE UNA AMISTAD O EL FAMILIAR. SE TRATA DE RELACIONES QUE ENGANCHAN, SENTIMOS COMO QUE QUEDAMOS ATRAPADOS EN UNA RED NEGATIVA DE LA QUE NOS ES MUY DIFÍCIL SALIR.



CARACTERÍSTICAS

SI A RATOS PREFERIRÍAS NO ESTAR CON ESA PERSONA PORQUE TE HACE SENTIR MAL, PORQUE TU VIBRACIÓN CAMBIA, PORQUE TE ALTERAS HASTA PUNTOS QUE NUNCA CREÍSTE LLEGAR, SI TE SIENTES MANIPULADO CUANDO UTILIZA LOS SENTIMIENTOS DE CULPA, SARCASMO O IRONÍA PARA CONTRADECIRTE, SI SIENTES QUE NO MERECESE ESE TRATO PERO NO ACABAS DE PONER FIN A ESTA RELACIÓN, ENTONCES ESTÁS ATRAPADO EN UNA RELACIÓN TÓXICA.



COLECTIVO MÁS AFECTADOS SON LAS MUJERES Y LOS HOMBRES

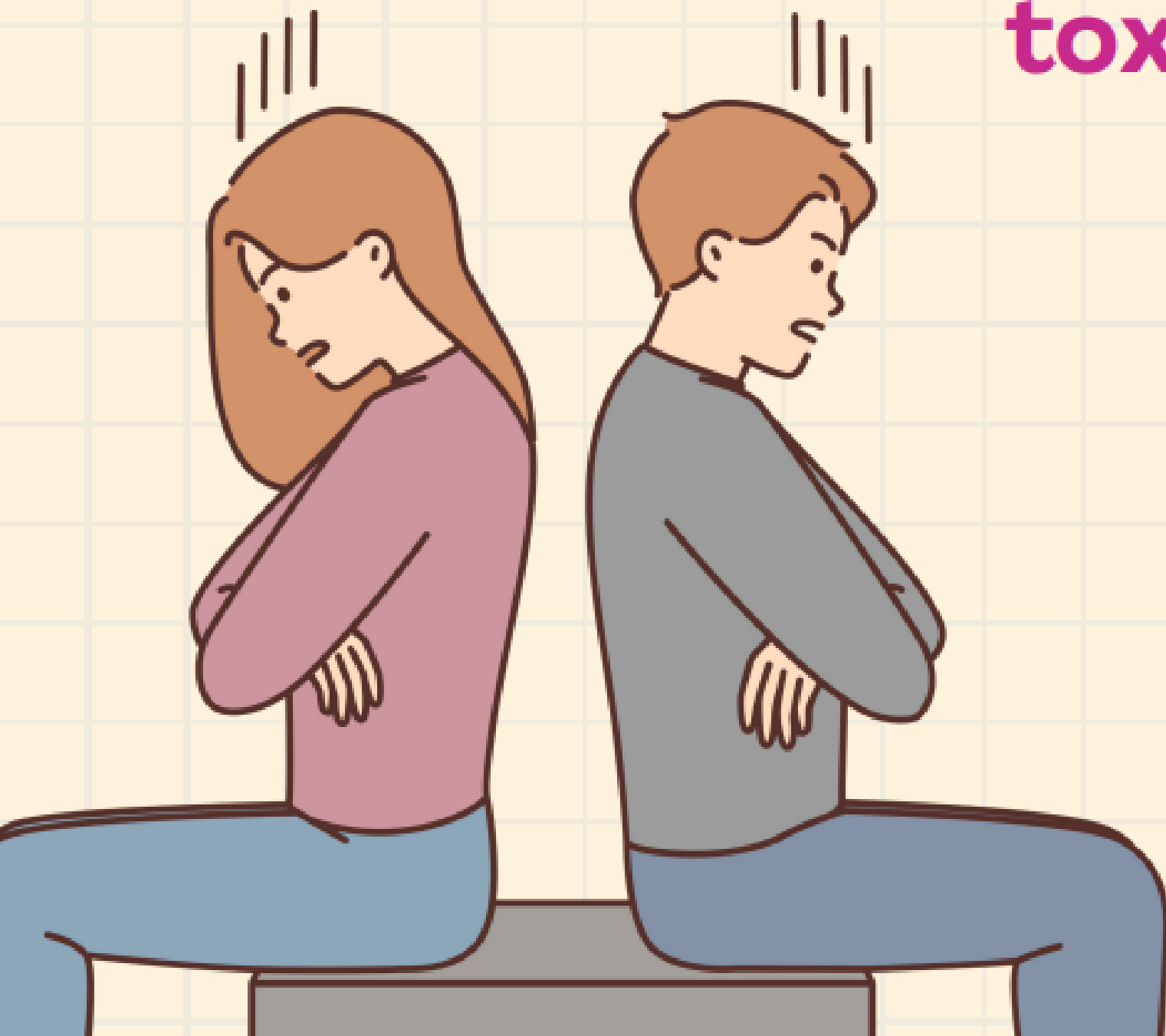
EN DEFINITIVA SE TRATA DE UNA RELACIÓN DONDE UNA O AMBAS PARTES SUFREN, MÁS QUE GOZAN, POR EL HECHO DE ESTAR JUNTOS. LOS MIEMBROS SE VEN SOMETIDOS A UN GRAN DESGASTE EMOCIONAL CON EL OBJETIVO DE CONVENCERSE A ELLOS MISMOS QUE PUEDEN SALVAR ESTA UNIÓN.



Toxic

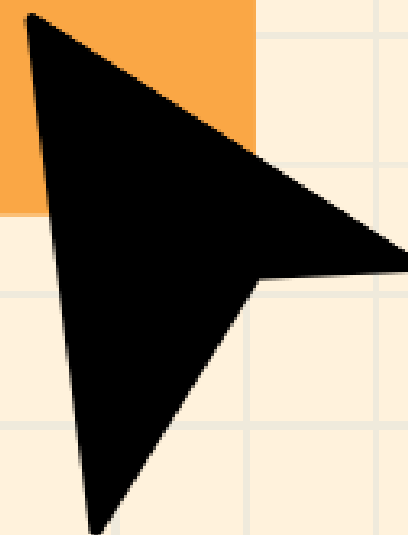
¿Listo para aprender?

Consejos para terminar una relación toxica

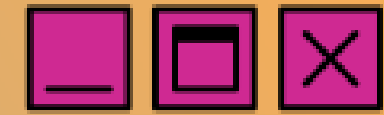
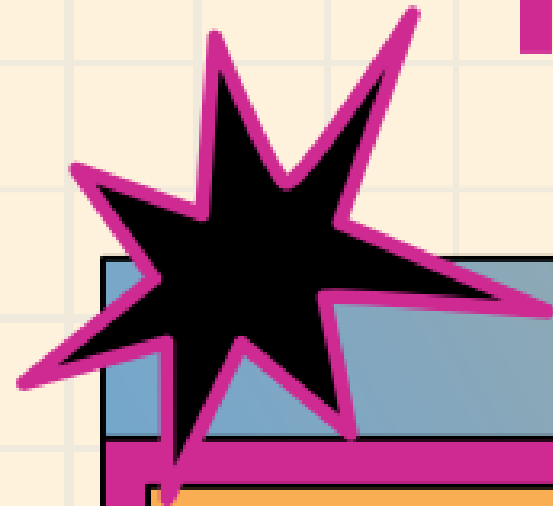


ES IMPORTANTE QUE SE DÉ CUENTA QUE PUEDE VIVIR SIN ESTA PERSONA. LA RAZÓN PRINCIPAL POR LA CUAL PERMANECEMOS EN RELACIONES TÓXICAS DEMASIADO TIEMPO TIENE QUE VER, LA MAYORÍA DE LAS VECES, CON EL MIEDO A NO PODER ENCONTRAR A ALGUIEN MEJOR.

ESTO OCASIONA QUE SOPORTEMOS MUCHAS COSAS QUE NO DEBERÍAMOS DE TOLERAR. UN HOMBRE QUE FUE ABANDONADO DE NIÑO POR SU PADRE, POR EJEMPLO, PUEDE PERMITIR ACTITUDES Y ACCIONES DE SU PAREJA QUE LO DAÑAN, POR MIEDO A QUE SU PAREJA LO ABANDONE.



FRASE



Di no al miedo,
mereces algo
mejor

