



CONOZCA-SE

Boletín Digital de Psicología

**Séptimo Número
Octubre - 2023**

Difusión Gratuita



Misión

Aproximar contenidos científicos desde el ámbito de la psicología para nuestra población en un lenguaje claro, sobre temáticas relevantes, actuales y de interés regional, con el propósito de ayudar a potenciar su salud mental, identificando posibles situaciones conflictivas en los aspectos: cognitivo, emocional y comportamental; a fin de que nuestros conciudadanos a partir de conocer (se) más sobre su posible situación o problema puedan solicitar el apoyo psicológico correspondiente. Los contenidos son redactados por profesionales acreditados en Psicología, que buscan promover este ámbito profesional para favorecer el incremento de la salud mental en la población de nuestro Departamento.

Promover el ámbito de actuación profesional de los Psicólogos y Psicólogas de Cochabamba, para visibilizar la importancia de su intervención en atender y mantener la salud mental en nuestros conciudadanos, trabajando activamente para prevenir e informar sobre riesgos y las medidas a tomar en cuenta para desarrollar la salud mental, en aras del bienestar tanto individual como colectivo, que se refleje también en la promoción y el desarrollo de una Cultura Solidaria, Resiliente, apoyada en valores y enfocada en una óptima salud mental e integral.



Visión:



Desde la Edición del presente Boletín Digital aclaramos que los contenidos así como las ideas expresadas en cada artículo son responsabilidad de los respectivos autores y autoras, y que se atribuye los respectivos derechos de autor correspondientes a los creadores de imágenes, contenidos digitales usados, etc. Aclarando que este Boletín digital será distribuido gratuitamente, sin fines de lucro, por lo que nos deslindamos de toda responsabilidad legal por uso de imágenes que tienen aquí únicamente un fin didáctico educativo. Si usted o su familia requieren ayuda psicológica le recomendamos acudir a un profesional legítimamente acreditado.



SUMARIO

CARTA EDITORIAL	PÁG.5
INTEGRACIÓN SENSORIAL PARTE 1	PÁG.6
AMOR DE PAREJA EN LOS TIEMPOS QUE CORREN	PÁG.11
LA FAMILIA EN LA INTERVENCIÓN NEUROPSICOLÓGICA DE PACIENTES CON DETERIORO COGNITIVO LEVE	PÁG.16
LA NOTICIA POSITIVA EL PODER DE LAS PALABRAS	PÁG.20
SECCIÓN DE FRASES DE REFLEXIÓN Y DE HUMOR	PÁG. 24
SOBRE UN CUENTO PSICOLÓGICO	PÁG. 26
CONSULTORIOS PSICOLÓGICOS EN COCHABAMBA	PÁG. 29
INFOGRAFÍAS Y TRÍPTICOS	PÁG. 39



Carta Editorial

Saludos Estimados lectores una vez más nos reunimos en un nuevo número del Boletín Digital de Psicología Conozca-se, en esta oportunidad nos enfocaremos en dos fechas importantes: el Día Mundial de la Salud Mental, y el Día de la Mujer Boliviana en homenaje a la poetisa y escritora Adela Zamudio. De quien citaremos las siguientes frases:

“La mujer debe ser respetada no por ser fuerte o débil sino por ser persona”

”La educación es la palanca del progreso”

Si bien es cierto que la salud mental es parte integral de nuestra salud global, debemos reconocer que es más que solo una parte, porque configura el núcleo de lo que pensamos, sentimos y hacemos en la vida, en un mundo en constante interacción es la principal fuente de nuestras elecciones y decisiones. Frente al binomio salud - enfermedad, es el eje o pilar fundamental que permitirá transitar por ese tramo sin desfallecer, permitiéndonos hacer más tolerables las dificultades y eventualidades negativas de la vida, al respecto evocamos la siguiente frase de Abraham Maslow “La habilidad de estar en el momento presente es un componente principal de la salud mental”; el punto de poder para cambiar y lograr resolver las cosas esta siempre en el momento presente, recuerde usted poner atención en su cuidado, y favorecer actividades diarias que le permitan gozar de una óptima salud mental, lo cual debería ser una prioridad y no una opción más.

INTEGRACIÓN SENSORIAL PARTE 1

Por: Mgtr. Paola A. Muguertegui V.
Directora de la Guardería y Centro de
atención integral Smart Kids

Para hablar del origen de la Integración Sensorial es indispensable mencionar a Jean Ayres (1920-1988), terapeuta ocupacional con formación postdoctoral en Neurociencia y Psicología de la Educación, que comenzó a desarrollar el marco de referencia de la Integración Sensorial, en los años 60; definiendo la Integración Sensorial como: el proceso neurológico que organiza la sensación del propio cuerpo y del entorno, que hace posible la utilización del cuerpo de manera efectiva dentro del entorno. Afirma que:

“Cuando un niño actúa de forma adaptativa, nos damos cuenta que su cerebro está organizando las sensaciones eficientemente” (Jean Ayres, 1972)



La Integración Sensorial es un proceso neurológico que organiza e integra todas las sensaciones que recogemos y experimentamos a diario, tales como el gusto, vista, oído, tacto, olfato, movimientos, posición espacial, gravedad, etc.

“La Integración Sensorial es un proceso neurológico que nos permite utilizar nuestro cuerpo eficazmente en cada contexto, organizando la información sensorial que recibimos de nosotros mismos y del entorno para emitir una respuesta adecuada”

Victor de Silva Gamo, director del centro Sensory, Madrid).

Nuestros sistemas sensoriales (Sistema de las Gnosias, Sistema propioceptivo, Sistema Vestibular y Sistema interoceptivo) son los encargados de recibir la información que viene del exterior, esta información se procesa a través del sistema nervioso, a nivel inconsciente, es decir, que de forma automática el cerebro integra todas las sensaciones que le vienen del exterior y las procesa.

Cada día recibimos millones de estímulos y es el sistema nervioso junto con el cerebro quienes se encargan de seleccionar, modular y discriminar cada estímulo percibido, pues muchos de ellos son irrelevantes y deben ser inhibidos para no sentirnos abrumados y poder lograr los objetivos propuestos cada día y así dar una respuesta acorde a las demandas del entorno. Sin esta inhibición resultaría agotador centrarnos en la tarea más simple puesto que estaríamos conscientes de cuanta información llega a nuestros sentidos. En cada pequeño acto que realizamos, como movernos, leer, hablar o relacionarnos con los demás.....existe una perfecta coordinación entre la información que entra a través de los sentidos y la que se traduce en nuestro comportamiento. Y es que cuando nuestro cerebro procesa de forma adecuada los estímulos que recibimos respondemos de forma adecuada, es decir; adecuada a las demandas del ambiente.

Son cuatro los sistemas que entran en juego al momento de recibir la información del ambiente:

- Sistema de las Gnosias; Capacidad de reconocer la información proveniente de nuestros cinco sentidos: vista, tacto, oído, olfato y gusto.
- Sistema propioceptivo; Es el sentido de la posición. Informa a nuestro cerebro sobre el emplazamiento de las diferentes partes de nuestro cuerpo y que están haciendo.
- Sistema Vestibular; Es el sentido de movimiento y de equilibrio. Nos permite saber dónde se sitúa nuestro cuerpo en el espacio, si nos movemos o si es nuestro entorno que se mueve. Nos informa de la dirección del desplazamiento de nuestro cuerpo y su velocidad.
- El sistema interoceptivo: Este sentido se encarga de informarnos del estado de nuestro cuerpo a nivel interno. Pues nos da información acerca del dolor, de nuestra temperatura corporal, de las sensaciones de hambre y sed, de si tenemos que ir al baño, del sueño, de la frecuencia cardiaca, la respiración...

Correo electrónico: muguertegui@gmail.com

Por: Lic. Klaus Carpio Torrico



Intentar dar una única definición que englobe a todo lo que implica la palabra “amor” es imposible, no se puede pretender que represente el significado particular que tiene para cada uno de los seres humanos, convengamos primero que el Amor es el sentimiento más fundamental, y más fuerte contrapuesto al odio, para algunos el ser humano necesita amar tanto como respirar.

Se dice que somos seres en relación, la familia, la mamá y el papá son fundamentales no solo para la supervivencia biológica sino también y muy principalmente para dar forma a nuestras emociones, la relación familiar será modélica para las futuras relaciones de amor que tendremos, y darán lugar al **Cómo** se ama uno a sí mismo (que implica la aceptación y autoestima) y de ahí surgirá el **Cómo** amar a los demás (familia, pareja e hijos) como señala el Lic. Walter Riso en sus numerosos libros y conferencias “El amor comienza por casa”, nadie da lo que no tiene, y a veces erradamente lo buscamos fuera cuando deberíamos poner la mayor atención en lo que hay dentro de cada uno de nosotros, ¿cómo podríamos dar (o prometer hacerlo) aquello que no tenemos para con nosotros mismos?, mucho menos podemos esperar o exigirlo de otros, ahí la importancia de favorecer una sana autoestima y desarrollar un vínculo positivo con nosotros mismos.

Cuidado que amarse a uno mismo, no es lo mismo que el egoísmo o la egolatría, se trata de amarse a uno mismo respetando a los demás y sus derechos, límites, y responsabilidades, ser capaz de entender lo que siente y quiere esa persona con quien se comparta un camino en común.

Recuerden la frase popular: juntos pero no revueltos. Suficientemente cerca para acompañarse y suficientemente autónomos como para desarrollarse en sus propios proyectos personales e individuales (que todos tenemos o deberíamos tener). Amar no se trata de una fusión donde dos personas que componen la pareja se mezclen simbióticamente, esto sería más bien propio de una pareja patológica, se trata más bien de permitirse extender un puente que comunica, contacta con la otra persona, sin perder su autonomía, ni su identidad, sin apropiarse del otro, recordemos el siguiente consejo:



“Mantenga dos leños juntos para brindarse calor pero tan separados para que no se asfixien”

Regla para mantener un buen fuego y una buena relación de pareja funciona para ambos.

Algunos ingredientes para el amor sano en pareja:

- 1 Amistad, en su máxima expresión de la confianza se construye lentamente y se confirma cada día en un compartir
- 2 Admiración mutua por valores en común, creencias compartidas, su personalidad
- 3 Atracción y experiencia de su sexualidad, el amor de pareja es sexual pero implica otras dimensiones más allá de solo el contacto físico.
- 4 Avanzar con un proyecto común que permita la realización individual o mutua.

Actualmente hay una gran presión por vivir aceleradamente, mucha gente tiene deseo de experimentar sensaciones intensas, vivir al máximo y evidentemente de enamorarse y amar, como dice la expresión el tiempo vuela, el tiempo corre, pero no por ello una persona debería apresurarse a elegir sin conocer, primero escuche y observe con mucha atención a su potencial candidato a pareja, conózcale en los buenos y malos momentos, se dice qué Platón afirmaba: “Puedo conocer más a una persona en media hora de juego que en todo un año de conversaciones”

De acuerdo con que el amor es una experiencia personal, cada quien elegirá según sus propios parámetros y expectativas a su pareja. Por tanto si el amor es una elección, elegir cuidadosamente será una prioridad, porque es diferente “ojos que no ven” a “ojos que no quieren ver”.

Lic. Klaus Carpio Torrico: Psicólogo celular: **70775477**

Consultorio: Ecuador 871 casi Oquendo - Edif. CEMPRO

LA FAMILIA EN LA INTERVENCIÓN NEUROPSICOLÓGICA DE PACIENTES CON DETERIORO COGNITIVO LEVE

Por: MSc. Cristofer R. Ortiz Flores

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadísticas de Bolivia, la población adulta mayor boliviana tiende a incrementarse, en el 2020 representaba al 9,5 % de la población total y para el año 2030 será el 11,5%. La esperanza de vida promedio es de 72.5 años: 69.1 años para hombres y 75,9 años para mujeres (INE, 2017). Esto nos muestra que los adultos mayores crecerán en número y con ellos los trastornos mentales que acompañan esta etapa de la vida.

Después de los 65 años, la probabilidad que una persona desarrolle un deterioro cognitivo leve es mayor. Las alteraciones cognitivas (en la memoria, la atención, el lenguaje, las habilidades visoconstructivas y las funciones ejecutivas) tienen un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes, así como en la capacidad de realizar tareas cotidianas y relacionarse con los demás.

El deterioro cognitivo puede ser considerado como parte del envejecimiento normal del cerebro, como también, puede deberse a un proceso neurodegenerativo asociado a la demencia, el cual denominaremos Deterioro Cognitivo Leve.

El Deterioro Cognitivo Leve (DCL) es un proceso patológico, que, incluye los siguientes criterios de diagnóstico: percepción subjetiva del paciente de la pérdida de la memoria, deterioro de la memoria u otra función cognitiva de acuerdo a la edad y escolaridad del paciente, afectación en actividades instrumentales de vida diaria y ausencia de demencia. Es decir, el DCL implica una alteración muy importante de uno o más procesos cognitivos producto de un envejecimiento anormal del encéfalo, que afectan a la independencia en actividades instrumentales de la vida cotidiana como: el uso del dinero, manejo del teléfono, realizar compras, etc.

En la actualidad se dispone de una variedad de intervenciones neuropsicológicas asociadas al envejecimiento, el DCL y la demencia. Las intervenciones en el envejecimiento normal se centran en mejorar el funcionamiento y prevenir un declive cognitivo en un futuro.

En el caso de personas con DCL los objetivos de la intervención son el entrenamiento de funciones, adquisición de habilidades y estrategias compensatorias.

Las intervenciones neuropsicológicas tienen una mayor probabilidad de éxito en la medida de la participación de la familia.

El apoyo de la familia es crucial para ayudar a las personas con DCL a mantener su calidad de vida. Esto puede incluir el cuidado de la persona, el apoyo emocional y la participación en actividades sociales. Las tareas principales de familia en la intervención neuropsicológica son: la aceptación de los cambios en la familia y reajustarse a las expectativas, redefinición de relaciones y roles en la estructura familiar.

Asumir estas tareas es importante para mantener la participación del paciente en la intervención y evitar la sobrecarga del cuidador principal.

Los familiares que asumen el rol de cuidador, experimentan una carga superior, como: estrés, cambios en la relaciones sociales y dificultades económicas, lo que puede constituirse en factores que desencadenen síntomas de depresión y ansiedad en éstos.



MSc. Cristofer R. Ortiz Flores
Neuropsicólogo Infantil y del Envejecimiento
Neuropsicólogo Forense
WhatsApp: **69363008**
Consultorio: Calle Ma. Luisa Bustos N°477,
Casi Av. Mártires de la Democracia

LA NOTICIA POSITIVA: EL PODER DE LAS PALABRAS

Por: Lic. Carmen Tardío Ugarte

“La diferencia entre la palabra adecuada y la palabra casi adecuada es la diferencia entre el rayo y la luciérnaga” Mark Twain

Existen cuatro estilos principales de comunicación humana: comunicación pasiva, comunicación agresiva, comunicación pasivo-agresiva y comunicación asertiva. Cada estilo de comunicación puede usarse de forma verbal, no verbal o escrita.

Dentro de la **comunicación verbal**, las palabras constituyen el poder que tenemos para crear, tienen fuerza propia porque a partir de ellas construyes tu vida.

A través de las palabras puedes influir en tu entorno y en los que te rodean, independientemente de la lengua que hables, tu intención se pone de manifiesto, lo que sueñas, lo que sientes y lo que realmente eres.

Las palabras son la herramienta más poderosa que tienes como ser humano, son el instrumento para el cambio. Las palabras son como una espada de doble filo: pueden crear el sueño más bello o destruir todo lo que te rodea. Uno de los filos es el uso erróneo de las palabras, que crea un infierno en vida, nos perjudicamos los unos a los otros hiriéndonos generando odio o rencor. El otro filo es la impecabilidad de las palabras, que solo engendrará belleza, amor y el cielo en la tierra. Una sola palabra puede cambiar una vida o destruir a muchas personas. Depende de cómo las utilices, las palabras te liberan o te esclavizan.

Teniendo en cuenta el poder de la palabra, debemos comprender cuál es el poder que emana de nuestra boca. Elegir palabras amables o cordiales o palabras negativas y que lastiman es una responsabilidad de la que hay que hacerse cargo, a veces utilizamos las palabras con ira, como verdaderos ataques verbales, hiriéndonos los unos a los otros imprudentemente.

Según el Dr. Miguel Ruiz en su libro de los cuatro acuerdos – hay que tratar de cumplir con el siguiente postulado:

“SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS”

Continuamente estamos lanzando nuestras opiniones, y recibiendo las de los demás, durante nuestro proceso de crecimiento, nuestros padres, hermanos, profesores, amigos, etc., expresan sus opiniones sobre nosotros sin pensar, y son opiniones que con la repetición tendemos a creer lo que nos dicen y vivimos con el miedo que nos provocaban esas opiniones en el pasado.

Hay Palabras que

Destruyen y hay otras que Construyen

Lastiman, Hieren mientras que otras Sanan, Curan

se usan como armas mientras que otras Abrazan Cálidamente



Tú Eliges



Cuida tus palabras una vez dichas no podrán borrarse tan fácilmente del corazón de quienes las oyeron, y tendrán consecuencias. Recuerda que se cosecha lo que se siembra.

Las palabras captan nuestra atención, entran en nuestra mente y cambian por entero para bien o para mal, nuestras creencias.

¿Cómo logro ser impecable con las palabras?	
➤	No utilizarlas contra ti mismo
➤	Asumir la responsabilidad de tus actos, sin juzgarte ni culparte
➤	Cambiar el miedo por el amor, expresar ese amor en relación con tu entorno y serás impecable con tus palabras, se vuelve reciproco
➤	Si amas te amarán, ya no te afectarán los comentarios de los demás volviéndote inmune.
Elaborado por Carmen Tardío	

Lic. Carmen Tardio Ugarte: Psicóloga - atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.

Celular: 76440510

Consultorio: calle Ecuador 871 entre oquendo y 16 de julio Edificio CEMPRO, piso 1 consultorio 1- Cochabamba

Frases de Reflexión

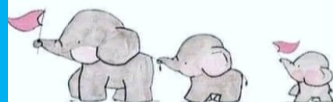


La Escultura Digital "El Hijo" fue hecha con piezas retiradas de la estatua del padre, representando a los padres que viven para construir la vida de sus hijos, su creador es Chad Knight

“El primer paso hacia el cambio es la toma de consciencia y el segundo es la aceptación, dejando un rol pasivo de estado de queja y pasando a un rol más activo y proactivo”

“La salud mental no es una meta, es un proceso. Es acerca de como te comportas, sientes y piensas”

ES MÁS FÁCIL
CONSTRUIR NIÑOS FUERTES
QUE REPARAR ADULTOS
ROTOS



Ella no sabe que es una estatua,



ni siquiera
sabe cuánto pesa el acero...!

Ella sólo vio a un ser humano que
necesita ayuda.

Mira el mundo con el corazón de
un niño y la vida se volverá mejor.

“El autocuidado es una parte importante de la salud mental. No es egoísmo, es un paso necesario”

Sección de Humor



Sobre un Cuento Psicológico

En la intervención psicológica a veces es necesario apelar a la metáfora o el cuento ilustrativo, como parte de lo que hoy se conoce como psicoeducación, nos permite que el paciente comprenda algo de su vivencia actual, pues al ver reflejada en una historia algo parecido de su propia vida, le resulta más fácil comprenderlo, es algo así como redescubrirlo en el mismo.

A continuación presentamos esta historia, en la que seguramente más de un lector verá reflejada una valiosa enseñanza o una reflexión de utilidad para considerar un cambio de perspectiva.

EL ANILLO DEL REY

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

– “He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo”.

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos. El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

– “No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”

– “¿Cómo lo sabes preguntó el rey”?

– “Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañé hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”.

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

– “Pero no lo leas”, dijo. “Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación”.

Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle. Caer por él, sería fatal.

No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

EL ANILLO DEL REY 2da Parte y conclusión

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...

Simplemente decía “Esto También Pasará”.

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él, un gran silencio. Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos. El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile...y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

– “Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”

– “¿Qué quieres decir?”, preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”.

– “Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje... “ESTO TAMBIÉN PASARÁ”

Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego había desaparecido.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno. Entonces el anciano le dijo:

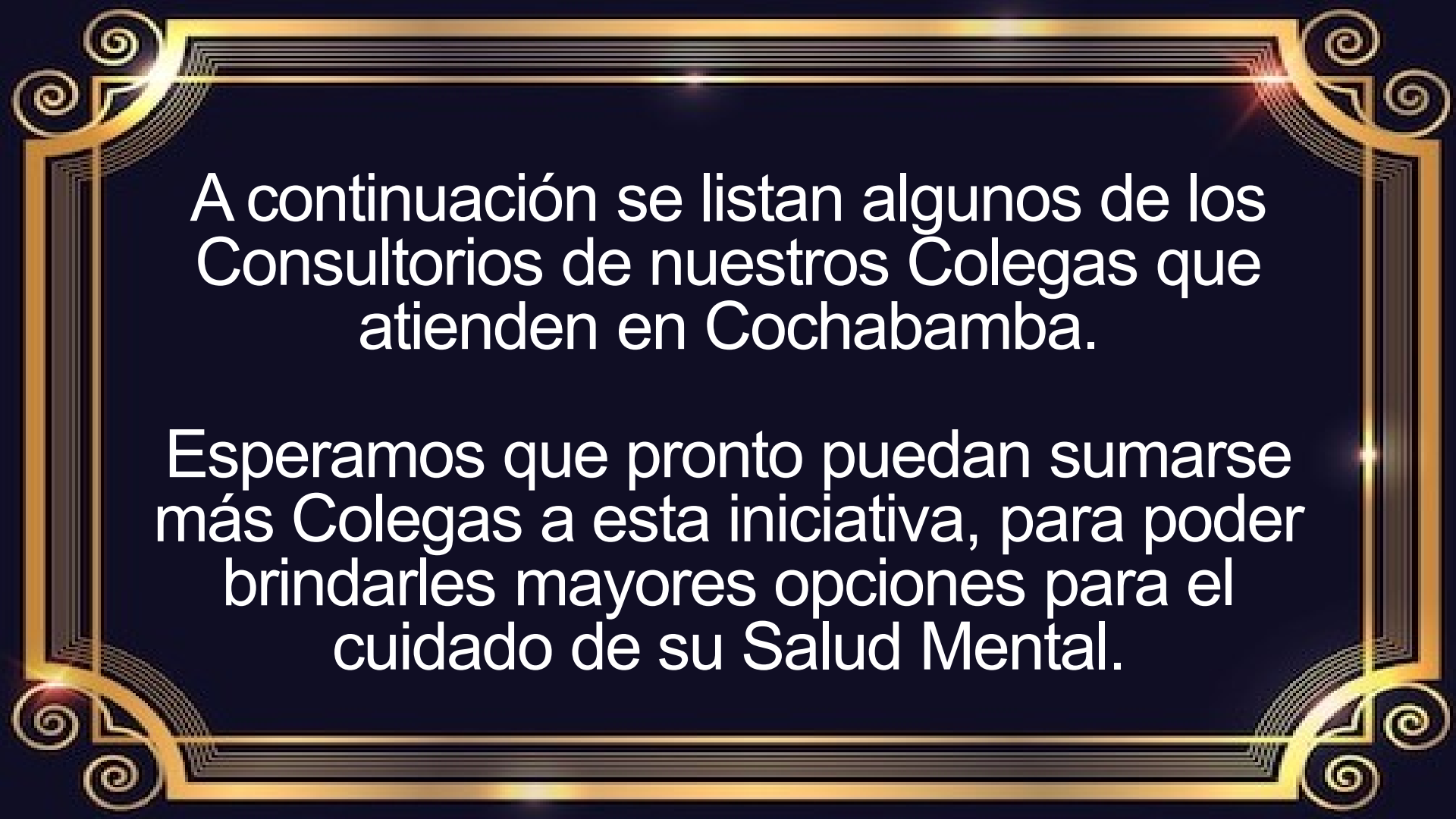
– “Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche; hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.

Jorge Bucay

CONSULTORIOS PSICOLÓGICOS

Abrimos este espacio con la promesa de ampliar este listado permanentemente.

Posteriormente distribuiremos la lista de [nuestr@s](#) Colegas por áreas específicas de Atención Psicológica.



A continuación se listan algunos de los Consultorios de nuestros Colegas que atienden en Cochabamba.

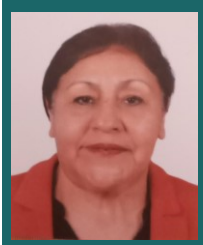
Esperamos que pronto puedan sumarse más Colegas a esta iniciativa, para poder brindarles mayores opciones para el cuidado de su Salud Mental.

	Lic. Carmen Tardío Ugarte	Atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.
--	----------------------------------	---

Datos de contacto Cel.: 76440510 Telef.: 4520496	E-mail: ciapsis@yahoo.es
---	--

Ubicación del consultorio C/Ecuador No. 871 Edificio CEMPRO Piso 1. Consultorio 1	Redes Sociales Facebook: Carmen Tardío Ugarte Instagram: Cartarug
--	--

Ubicación Google link	
------------------------------	--

	Lic. María Virginia Mercado Montecinos	Atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.
---	---	---

Datos de contacto Cel.: 70730437 Telef.: 4520496	E-mail: vickymercado@gmail.com
---	--

Ubicación del consultorio C/Ecuador No. 871 Edificio CEMPRO Piso 1. Consultorio 1	Redes Sociales Facebook: Lic. Ma. Virginia Mercado- Psicóloga
--	--

Ubicación Google link	
------------------------------	--



**Mgr. Paola Vera
Villarroel**

**Psicóloga
Clínica**

**Atención de
Problemas de:**

**Depresión
Ansiedad
Trastornos
Alimenticios**

Datos de contacto

Cel.: 72784420

E-mail: paola1vera@gmail.com

Consultorio:

**Calle Nardos Esq.
Madreselvas**

Redes Sociales

Facebook: PAOLA VERA
Consultorio Psicológico

**Ubicación
Google link**

<https://goo.gl/maps/3jibqjvE6mdCkZLD8>

8



**Lic. María Luz
Mendoza**

**Psicóloga de niñas,
niños, Adolescentes y
familia,
Psicodiagnóstico y
Psicoterapia**

Datos de contacto

Cel.: 70306163

E-mail:

marialuzmendoza3@gmail.com

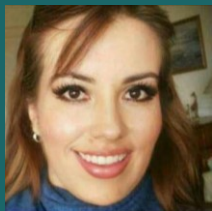
Redes Sociales

Facebook: María Luz Mendoza

**Atención Previa reserva por
WhatsApp**



**Ubicación
Google link**



**Lic. Nancy Cristina
Rubín de Celis
Espinoza**

**Psicóloga
Clínica**

Psicoterapeuta

Datos de contacto

**Cel: 70354459- 60739340 –
4663588**

E-mail:

cristinardce@gmail.com

Consultorio:

**Av. Salamanca esq.
Crisóstomo Carrillo.**

**Edificio Cibeles,
Psiconsulting oficina 13C
Cochabamba- Bolivia.**

Redes Sociales

Facebook: Cristina Rubín de Celis
Instagram: rubindecelise.cristina
**[Psico.org](https://psico.org): Nancy Cristina Rubín
de Celis Espinoza**

**Ubicación
Google link**



**Dra. Erika E. Juárez
Tito**

**Psicóloga Clínica
Doctora en Salud
Mental Comunitaria**

**Directora de Vida
Plena**

**Terapeuta formada en
Terapia Cognitivo
Comportamental –
PNL y EMDR**

Datos de contacto

Cel.: 77429522
E-mail: erika.ejt@gmail.com

Ubicación del consultorio

**Av. Melchor Urquidí N 1126
casi esquina Uyuni (Planta
Alta)**

Redes Sociales

Facebook: clubvidaplena.com
Webpage: www.clubvidaplena.com
Instagram: psicologa.dra.erika.juarez

**Ubicación
Google
link**

<https://goo.gl/maps/jSJBHwj9MAaPcCjA9>



**Lic. Luz Iris
Céspedes Pereira**

**Psicología
Clínica y Terapia
Cognitivo
Conductual**

Datos de contacto

Cel.: 68509598

E-mail:

**luzpiscog@gmail.com
iriscespedespereira@
gmail.com**

Ubicación Consultorio:

**Calle Federico Blanco N°929,
entre Av. Oquendo e Ismael
Vásquez.**

Redes sociales

Facebook: Terapia Cognitivo Conductual
Instagram: Terapia Cognitivo Conductual
Bolivia

**Ubicación
Google link**

<https://maps.app.goo.gl/saEsWJykPeZiHrW7>



**Lic. Lucy Magda
Céspedes
Almanza**

**Psicóloga Clínica
Psicoterapeuta**

Datos de contacto

Cel.: 75979932

E-mail:

Lumace90@gmail.com

Atención On line

Redes Sociales

Facebook: Lucy Céspedes
Almanza

**Ubicación
Google link**

	Mgt. Mercedes Alvaro Reyes	Psicoterapeuta Sexóloga Clínica
---	---------------------------------------	--

Datos de contacto Cel.: 67400223	E-mail: mercedesalvaror@gmail.com
---	--

Ubicación: Calle La Paz esquina Antezana edificio Pescara piso 1 of. 5	Redes Sociales Facebook: Mercedes Alvaro Reyes
---	---

Ubicación Google link	
----------------------------------	--

	Lic. Yesenia Carolina Canedo Mendoza	Psicología clínica, maestría en educación superior
--	---	---

Datos de contacto Cel.: 65743291	E-mail: yeseniapsicologa390@gmail.com
---	--

Ubicación Consultorio: Av. América esq. Pando TORRES AMERICA NORTE Piso 2 - Of. 13	Redes sociales Facebook: @yeseniaCanedoPsicologa Instagram: @yeseniacanedopsicologa Youtube: @yeseniacanedo
---	--

Ubicación Google link	https://maps.app.goo.gl/R1pV5U7bKbQry1EP7
----------------------------------	---



**Mgtr. Paola
Adriana
Muguertegui
Velasco**

Psicología Educativa

Datos de contacto
Cel.: 76918793

E-mail:
muguertegui@gmail.com
muguertegui@hotmail.com

Ubicación:

Guardería Smart Kids
Av. Tadeo Haenke #2263 entre
Atacama y Melchor Pérez

Redes Sociales

Facebook: Adriana Paola
Instagram: Adriana paola

**Ubicación
Google link**

<https://goo.gl/maps/4iJ7ksavZqn9PWc26>



**Lic. Vivian Canaviri
Chávez
PSICÓLOGA**

**Educación Especial
- Terapia: Niños
Adolescentes
Parejas**

Datos de contacto

CELULAR: 62706944

TELÉFONO: 4312280 - 4294484

E-mail:

sra.vivita2@gmail.com

Ubicación Consultorio:

Psje. Villazón S/N
(Prolongación Av. José
Manuel Villavicencio /Zona
IDIF - Chiquicollo)

Redes sociales

Facebook:
PSICOCENTRO RESILIENCIA
(Atención psicológica integral y
específica)

**Ubicación
Google link**

<https://www.google.com/maps?q=-17.375,-66.19841&z=17&hl=es>



**Lic. Horacio Flores
Calle**

**Intervención
Clínica y
Desarrollo
Comunitario**

Datos de contacto

Cel.: 77927778

Teléf...: 4494579

E-mail: tupsicologoamigo@hotmail.com

**Psicología de
Emergencias**

Ubicación del consultorio:

Calle Luis Lara # 41 (Zona Pacata Baja)

Redes Sociales

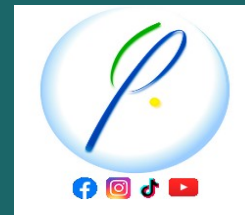
Facebook: Psicólogo Amigo

**Ubicación
Google link**

<https://goo.gl/maps/xDd7G5trK1SCsNpD9>



**Lic. Edgar Giovanni
Pinto Peredo**



**Psicología clínica
y de familia:**

Datos de contacto:

Cel: 78339515

E-mail:

Pinto.serviciospsicologicos@gmail.com

Consultorio:

**Av. Heroínas esq. Calle
Aurelio Melean. Torre
Tribeca Soho. Oficina 3F**

Redes sociales

Facebook : pinto.psi

Youtube : Pinto-psi

Tiktok : Pinto.psi

Instagram : Pinto.psi

Linkedin: www.linkedin.com/in/pintopsi

**Ubicación
Google link**

<https://goo.gl/maps/zZpiXHqjCZQrUpw39>



**Lic. Klaus Carpio
Torrico**

**Atiende Problemas
de Ansiedad –
Estrés Laboral,
Fobias.**

Datos de contacto

Cel.: 70775477

Reservar previamente por 

E-mail:

klauscarpio@yahoo.es

Ubicación del consultorio

C/Ecuador No. 871 Edificio CEMPRO - Piso 1 - Consultorio 1

**Ubicación
Google link**



Datos de contacto:

Cel:

E-mail:

Consultorio:

Redes sociales

Facebook :

Instagram :

**Ubicación
Google link**

Infografías y Trípticos en Salud Mental

Estamos conscientes de la gran importancia de contar con información fiable, valida y científica. Por lo que inauguramos una nueva sección para material didáctico como infografías y trípticos que nuestros colegas elaboran para contribuir a la Salud Mental en nuestro departamento.

Hablemos de DEPRESIÓN

SE CARACTERIZA POR:

- 1 PERSISTENCIA DE ESTADO DE ÁNIMO DEPRIMIDO
- 2 PÉRDIDA DE INTERÉS O PLACER
- 3 VISIÓN NEGATIVA DE SÍ MISMO, DEL MUNDO Y DEL FUTURO
- 4 DESESPERANZA Y/O SENTIMIENTOS DE CULPA
- 5 VARIACIONES DE PESO (POCO O MUCHO APETITO)



□ La depresión ocupa la principal posición entre los trastornos mentales, y es dos veces más frecuente en mujeres que hombres”.

En Bolivia, según una encuesta reciente del IICC-UCB:
El 16% de la población presenta Depresión.

- 6 TRASTORNOS DEL SUEÑO
- 7 SENSACIÓN DE CANSANCIO O FATIGA
- 8 FALTA DE CONCENTRACIÓN
- 9 PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO COMO POCO VALIOSO(A), INCAPAZ O INDESEABLE



Terapia Cognitivo Conductual
Lic. Iris Céspedes

¿QUÉ HACER ANTE LA DEPRESIÓN?

- 1 ACUDIR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL
- 2 TENER ACTIVIDADES PARA MANTERNOS ACTIVOS
- 3 CUIDAR NUESTRA SALUD FÍSICA



- 4 SER MÁS AMBLES CON NOSTROS MISMOS
- 5 EXPRESARLO
- 6 APOYARNOS EN NUESTROS SERES QUERIDOS



Terapia Cognitivo Conductual
Lic. Iris Céspedes

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

El uso deliberado del “poder” de una persona para someter a otra, ya sea manera física, emocional, económica o laboral.

EXISTEN VARIOS TIPOS DE VIOLENCIA:

- VIOLENCIA FÍSICA
- VIOLENCIA PSICOLÓGICA
- VIOLENCIA SEXUAL
- VIOLENCIA ECONÓMICA Y PATRIMONIAL
- VIOLENCIA SOCIAL
- VIOLENCIA DOMÉSTICA

Violencia de Género



¿Qué es la violencia psicológica?

Cualquier acción, tanto verbal como comportamental, con palabras que humillen, que hagan sentir que un@ no vale, que no sirve, que es inútil. Es un ataque a la Autoestima.

SINTOMAS SILENCIOSOS

Baja autoestima- Falta de Autorrealización postergando el propio Proyecto de vida.

Aislamiento social y familiar, bloqueo emocional, estrés crónico.

SEÑALES DE VIOLENCIA

Intimida: Te hace callar con un gesto, una mirada

Amenaza: Con represalias si le desobedeces

Aísla: Evita que tengas vida propia, amistades

Manipula: Acabas cediendo siempre a lo que quiere

Minimiza su comportamiento. Dice que *No fue a propósito*

Culpabiliza al otro: usa excusas, actúa así por el trabajo, estaba estresado/a, o la culpa la tiene la luna llena, el cambio climático, etc.

ALGUNAS MEDIDAS DE ACCIÓN o FRENO.

Es importante actuar Poniendo Limites ante la primera señal de Violencia

Señalar al agresor/a que eso no es lo correcto

Tomar distancia

Fortalecer la propia Autoestima

Desarrollar la Comunicación Asertiva en Pareja y Familia

Mejorar la gestión emocional. Aprender a regular las emociones

Si el comportamiento negativo se repite dos veces con seguridad habrá una tercera vez, y es mejor no estar ahí.

Recuerda que: "Más vale solo/a que mal acompañado/a"

El nivel de las acciones dependerá del tipo de relación con esa persona, si está relacionado familiarmente urge desarrollar contramedidas y buscar apoyo profesional para evitar ser blanco de agresiones futuras.



Centro Integral de Apoyo Psicológico

OFRECEMOS TERAPIA PSICOLÓGICA INDIVIDUAL Y GRUPAL EN CONSULTORIO.

- Niños y Adolescentes
- Adultos
- Adultos Mayores
- Familia
- Pareja
- Grupos de riesgo

Lic. Carmen Tardio Ugarte 76440510

Lic. Virginia Mercado de Zenteno 70730437

Lic. Klaus Carpio Torrico 70775477

DIRECCION:

Calle Ecuador 871. Edif. CEMPRO. Piso 1 Consultorio 1

Telf. 4520496

ES VIOLENCIA



¡Ayudemos a detenerla!

Tips para Manejar la Ansiedad

¿Que es la ansiedad? Es una respuesta natural del cuerpo, un estado emocional ante situaciones estresantes, es como una alarma interna que se enciende cuando nuestro cerebro siente que hay peligro o alguna preocupación, se asocia a “nerviosismo”, inquietud, miedo.

Dormir lo suficiente

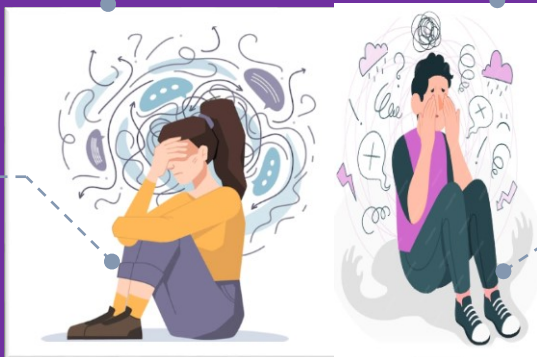
entre 7 a 8 horas de
descanso real

Practicar Meditación

o tener algún
Hobby relajante

Comer saludable

Distinguir el hambre Real
del Hambre por ansiedad



Hacer Ejercicio físico

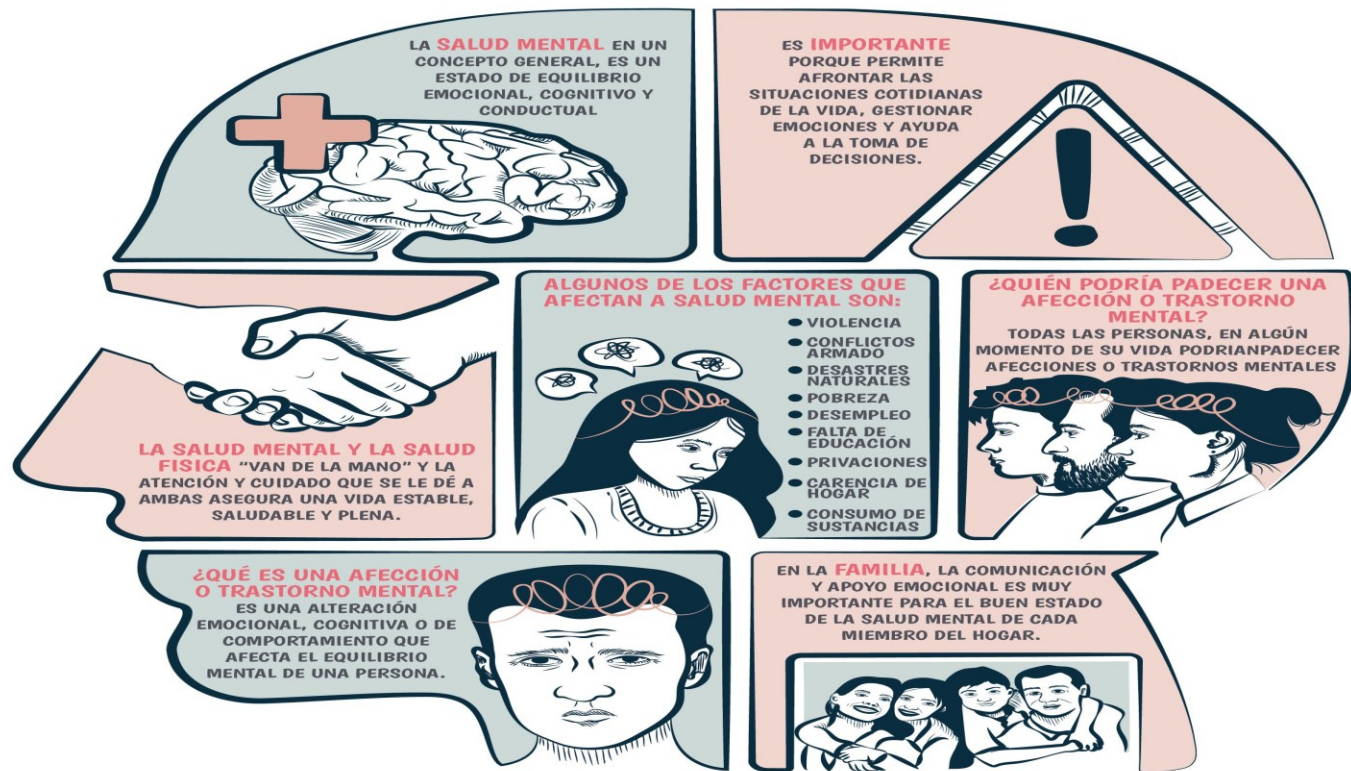
Establecer alguna rutina diaria de actividad física en la medida de tus posibilidades. No siempre gimnasio, puede ser subir escaleras o pasear por un parque

Aprender nuevos
hábitos saludables y nuevas
rutinas



Celebrar tus logros,
aunque sean pequeños,
recuerda estas avanzando,
mantente enfocado.

VISUALIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL



Referencias

Allegri, R. y Roqué, M. (2015). *Deterioro Cognitivo, Alzheimer y otras Demencias*. Universidad Nacional de La Matanza

Bruna, O., Roig, T., Puyuelo, M., Junqué, C. y Ruano, A. (2011). *Rehabilitación neuropsicológica. Intervención y práctica clínica*. Elsevier Masson.

Instituto Nacional de Estadística. (2017) (consultado el 22 de abril de 2023). *Población adulta mayor boliviana tiende a incrementarse en los próximos años*. <https://www.ine.gob.bo/index.php/poblacion-adulta-mayor-boliviana-tiende-a-incrementarse-en-los-proximos-anos/#:~:text=%2D%20Los%20adultos%20mayores%20bolivianos%20pasar%C3%A1n,al%20recordarse%20el%20D%C3%ADa%20de>

Jurado, M., Mataró, M. y Pueyo, R. (2013). *Neuropsicología de las enfermedades neurodegenerativas*. Editorial Síntesis

Ruiz Miguel Los Cuatro Acuerdos Ediciones URANO México 2019 reedición

Recordar a nuestros queridos lectores que el logo ha sido generado por la aplicación Logo Maker; y que las imágenes anteriores han sido retomadas de internet: Google, pinterest, freepik, dreamstime, etc., y son de sus respectivos creadores o autores, son compartidas aquí gratuitamente y con fines didácticos.





Gracias por su atención

Sera hasta un próximo encuentro, donde esperamos contar con su preferencia, siempre brindándoles información útil para cuidar de su salud mental y la de su Familia, si existe algún tema que les interese sea abordado por nuestros Colegas, por favor escribirnos o contactarnos a los siguientes números:



Lic. Klaus Carpio

70775477



Lic. Gabriela Araya

72236695