

A large, multi-masted sailing ship is silhouetted against a dramatic sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow that reflects on the water. The ship's sails are partially set, and its reflection is visible in the calm sea.

LA ANSIEDAD, LA ANGUSTIA,
LA DEPRESIÓN Y OTROS
FANTASMAS....

LA MENTE, LA RAZÓN Y LA IMAGINACIÓN DEBEN IR
JUNTAS, TRABAJAR JUNTAS Y DEFINIR JUNTAS PARA EL
BIEN DE NUESTRA SALUD MENTAL



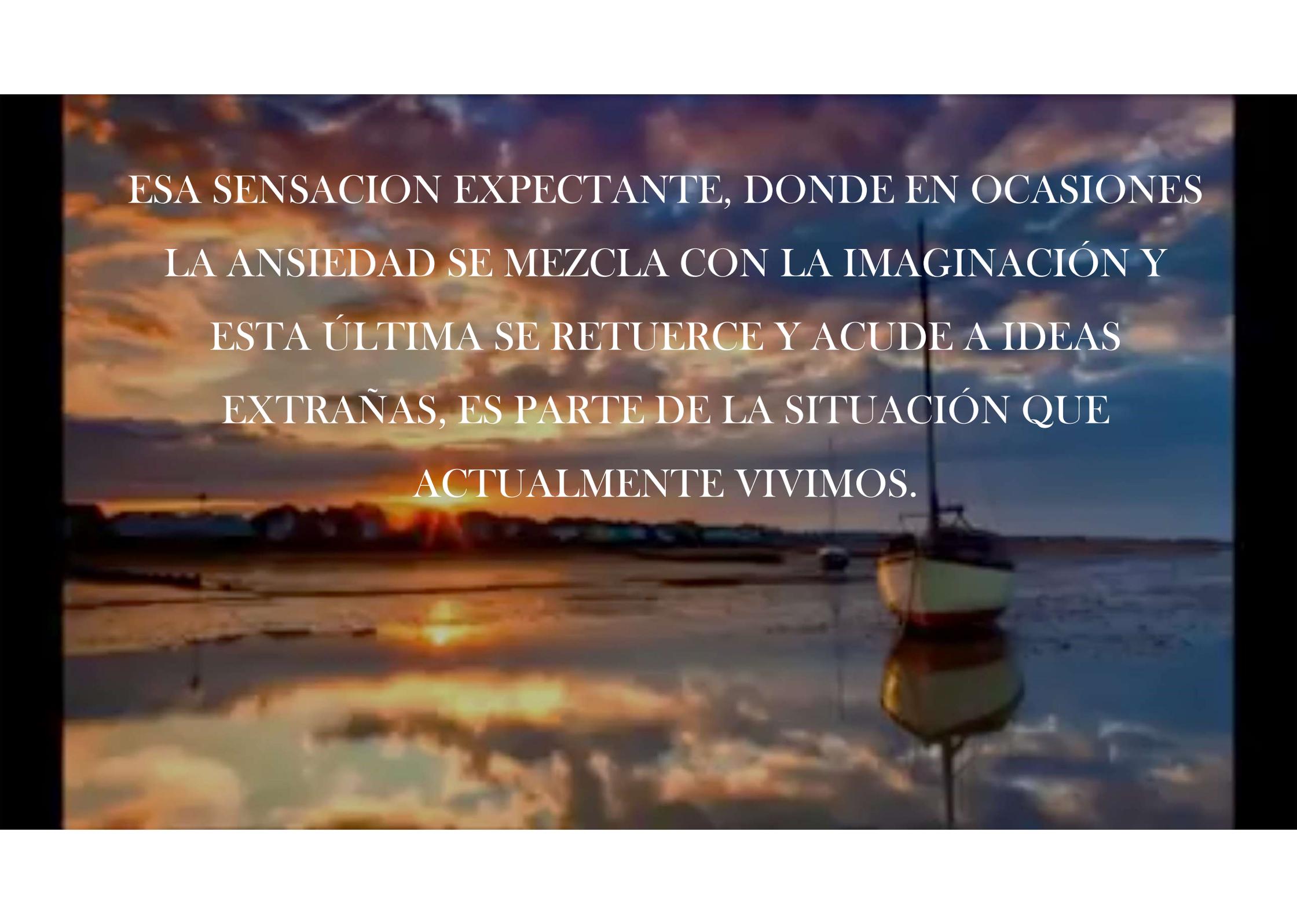
QUE LA ANSIEDAD DE LAS NOCHES SE
ILUMINE CON LA RAZÓN Y LA LUNA

SE HABLA DE CÓMO LOS PASTORES
EN ANDALUCÍA, ESPANTABAN SUS
TEMORES Y ANSIEDADES EN LA
NOCHES, CON LA RAZÓN Y LA LUNA
CUANDO ÉSTA BRILLABA.

MAS TAMBIÉN DECÍAN: “MIENTRAS
RAZONEMOS, SEREMOS FUERTES”

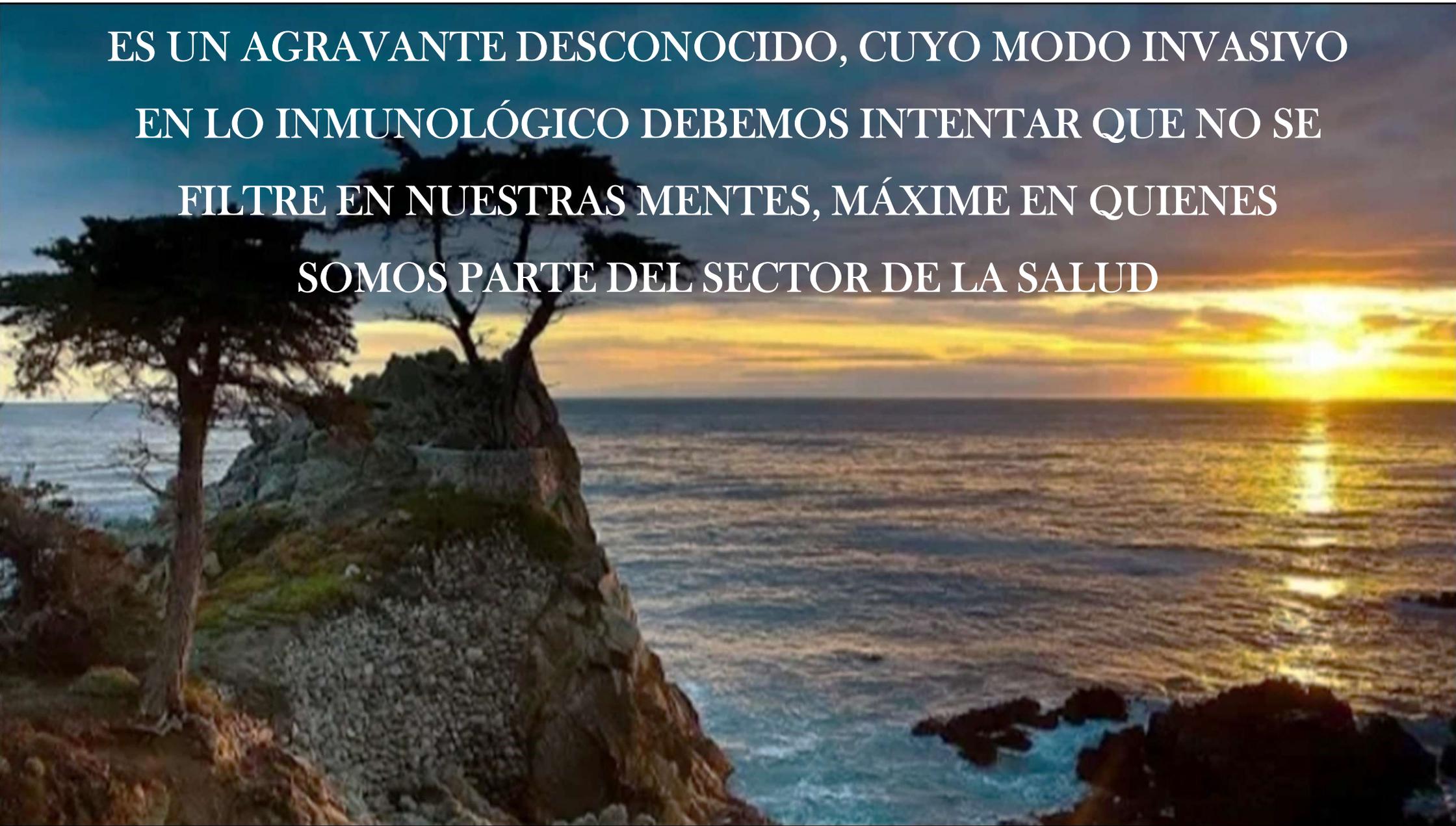
EN LOS CLAROSCUROS TIENDE A OCULTARSE EL RAZONAMIENTO

ES VALORABLE, Y DE RECONOCER, CÓMO EN O ANTE CIRCUNSTANCIAS **ADVERSAS** UNAS, DESCONOCIDAS, OTRAS, NUESTRA **COGNITIVIDAD** Y SUSTENTACIÓN DE ACTITUDES SE DEBILITAN POR UN “BAJONAZO” DE NUESTRO RAZONAR, ACOSTUMBRADOS A TENERLO...
MÁS CERCA, MÁS A MANO...

A sunset over a body of water. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. A boat is visible in the foreground on the right side, with its reflection in the water. The sky is filled with soft, colorful clouds.

ESA SENSACION EXPECTANTE, DONDE EN OCASIONES
LA ANSIEDAD SE MEZCLA CON LA IMAGINACIÓN Y
ESTA ÚLTIMA SE RETUERCE Y ACUDE A IDEAS
EXTRAÑAS, ES PARTE DE LA SITUACIÓN QUE
ACTUALMENTE VIVIMOS.

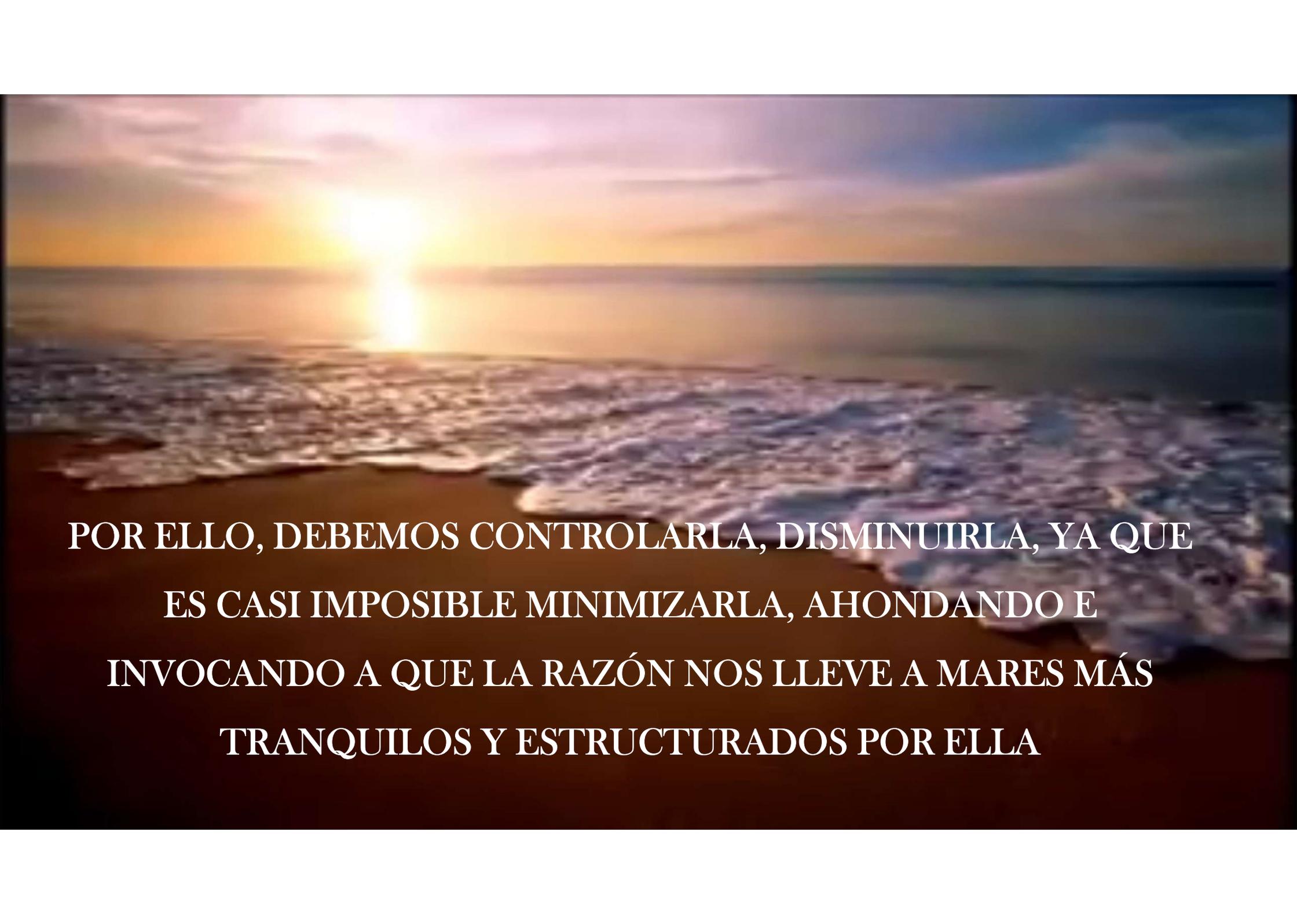
ES UN AGRAVANTE DESCONOCIDO, CUYO MODO INVASIVO
EN LO INMUNOLÓGICO DEBEMOS INTENTAR QUE NO SE
FILTRE EN NUESTRAS MENTES, MÁXIME EN QUIENES
SOMOS PARTE DEL SECTOR DE LA SALUD



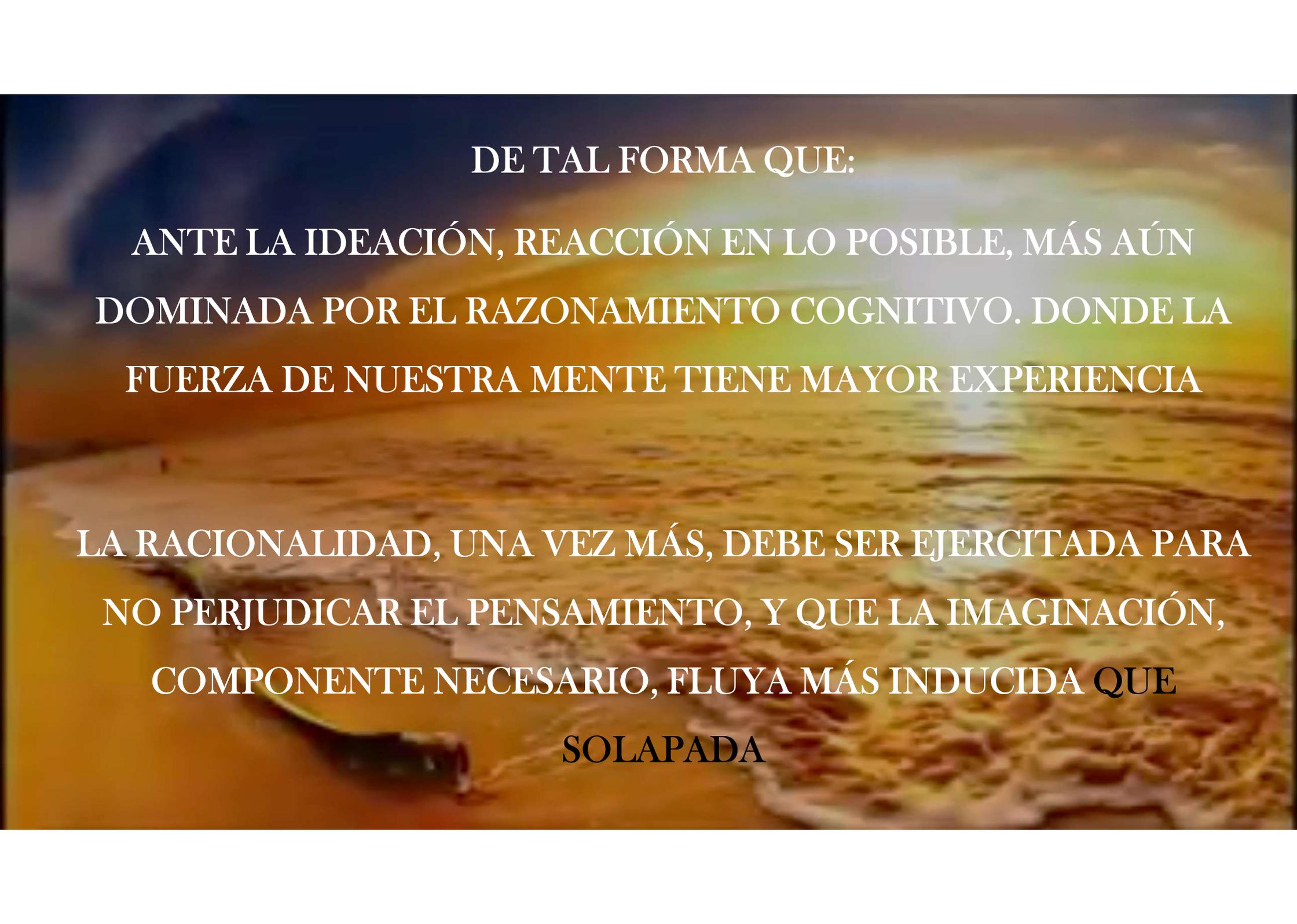


LA ANGUSTIA, DE LOS PEORES ENEMIGOS EN SALUD MENTAL

CIERTO ES QUE LA IMAGINACIÓN LLEVA A PARAJES
DESCONOCIDOS. SIN EMBARGO, LA ANGUSTIA SUPERA LAS
EXPECTATIVAS NEGATIVAS EN NUESTRAS MENTES

A photograph of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and casting long, soft shadows. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. The ocean is dark blue, and the waves are white and foamy as they crash onto a sandy beach in the foreground.

**POR ELLO, DEBEMOS CONTROLARLA, DISMINUIRLA, YA QUE
ES CASI IMPOSIBLE MINIMIZARLA, AHONDANDO E
INVOCANDO A QUE LA RAZÓN NOS LLEVE A MARES MÁS
TRANQUILOS Y ESTRUCTURADOS POR ELLA**

The background of the slide features a serene sunset scene. The sky is a gradient of dark blue, purple, and orange, with the sun partially visible on the left side. The water below is calm, reflecting the colors of the sky. In the lower-left foreground, a seagull is partially visible, its head and neck extending towards the center. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

DE TAL FORMA QUE:

ANTE LA IDEACIÓN, REACCIÓN EN LO POSIBLE, MÁS AÚN
DOMINADA POR EL RAZONAMIENTO COGNITIVO. DONDE LA
FUERZA DE NUESTRA MENTE TIENE MAYOR EXPERIENCIA

LA RACIONALIDAD, UNA VEZ MÁS, DEBE SER EJERCITADA PARA
NO PERJUDICAR EL PENSAMIENTO, Y QUE LA IMAGINACIÓN,
COMPONENTE NECESARIO, FLUYA MÁS INDUCIDA QUE

SOLAPADA

LA DEPRESION, ESE MAGICO CONJURO DE NEGACIONES

EN ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES Y DESCONOCIDOS SON MÁS FRECUENTES
LAS REACCIONES PRODUCIDAS POR SITUACIONES DETERMINADAS.

✓ TEMOR A LA PANDEMIA

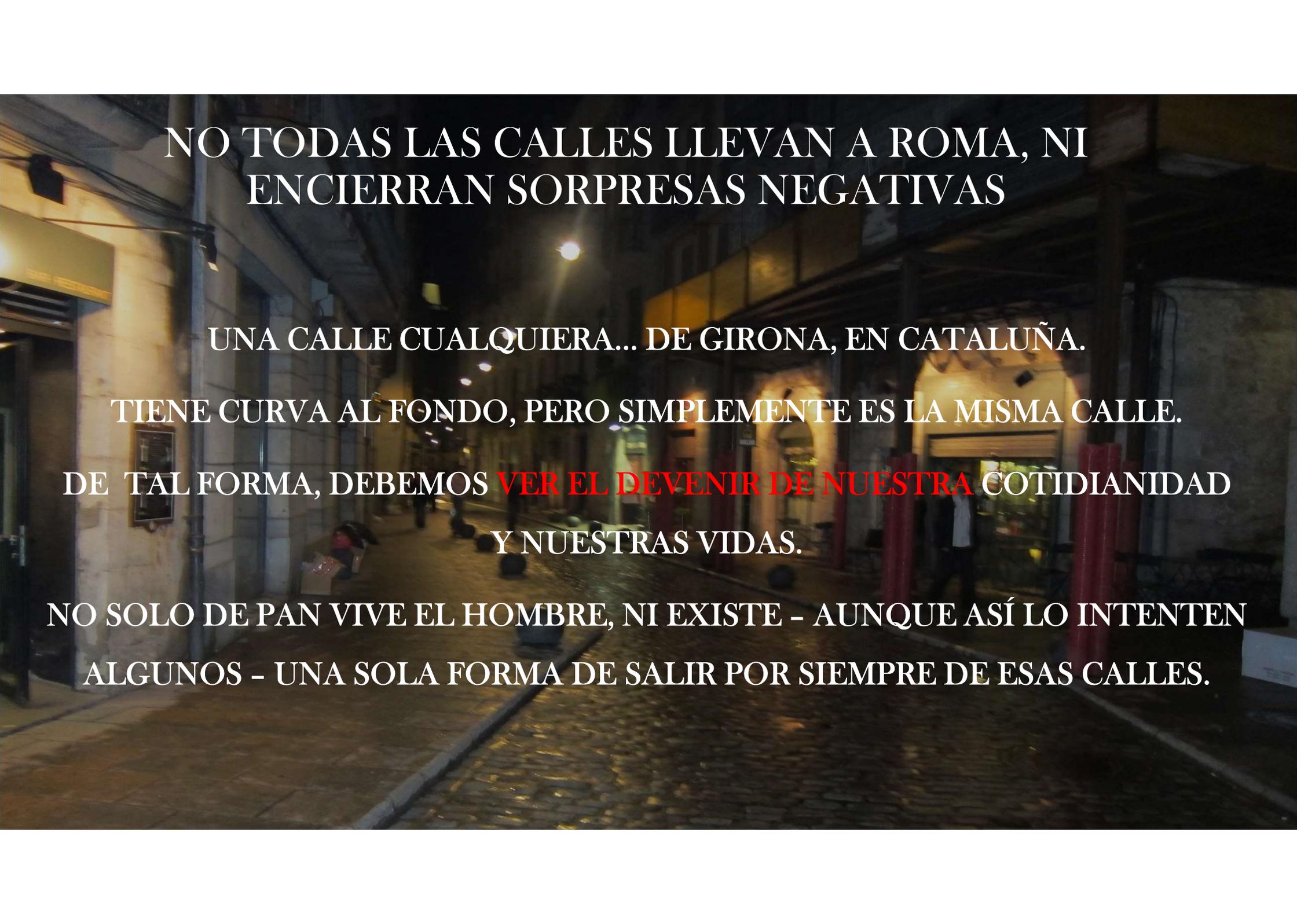
✓ TEMOR A CONTAGIARSE POR LA PROPIA PROFESIÓN, O A SER
TRASMISOR DE ELLA

✓ ANGUSTIA DE SALIR DEBIDO A LOS LARGOS ENCIERROS



- ✓ PENSAMIENTOS NEGATIVOS SOBRE EL FUTURO
- ✓ TEMORES FINANCIEROS O LABORALES
- ✓ PROBLEMÁTICA PERSONAL, DE PAREJA O SOCIAL
- ✓ EL RECONOCIMIENTO DEL MANEJO DE UN ESTRÉS MUY FUERTE Y DESCONOCIDO
- ✓ EL CAMBIO DE CONDUCTAS SOCIALES
- ✓ Y ASÍ UN SINFÍN DE ITEMS, POTENCIANDO LA DEPRESION REACTIVA





NO TODAS LAS CALLES LLEVAN A ROMA, NI
ENCIERRAN SORPRESAS NEGATIVAS

UNA CALLE CUALQUIERA... DE GIRONA, EN CATALUÑA.

TIENE CURVA AL FONDO, PERO SIMPLEMENTE ES LA MISMA CALLE.

DE TAL FORMA, DEBEMOS **VER EL DEVENIR DE NUESTRA** COTIDIANIDAD
Y NUESTRAS VIDAS.

NO SOLO DE PAN VIVE EL HOMBRE, NI EXISTE - AUNQUE ASÍ LO INTENTEN
ALGUNOS - UNA SOLA FORMA DE SALIR POR SIEMPRE DE ESAS CALLES.

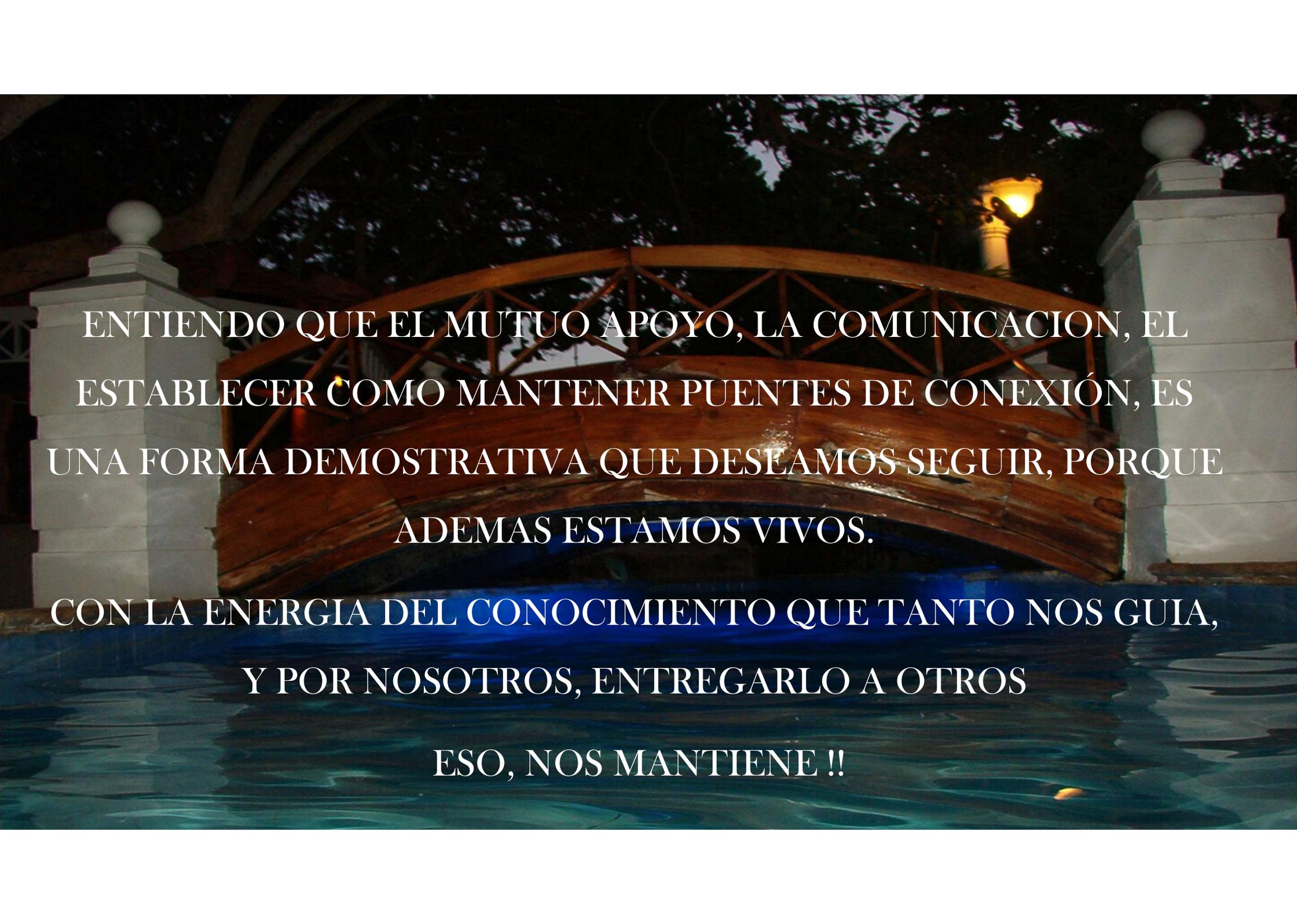


EL FINAL PUEDE VENIR DE TANTAS FORMAS, COMO HEMOS
APRENDIDO EN LA VIDA Y EN LOS LIBROS DE NUESTRA
FACULTAD, ¡Y ESO, EN ESTOS MOMENTOS, ES UNA FUERZA
MUY A FAVOR!
Y TAL CONCEPTO, DEBEMOS TRANSMITIRLO CADA DÍA EN
NUESTRA PROFESIÓN



LA MELANCOLÍA, FRASE QUE AÚN ESTÁ EN EL COTIDIANO
DEL PSIQUIATRA, TAMBIEN AUMENTA SU FUERZA
ACTUALMENTE.

Y DEBE RESPETARSE, PERO NO POTENCIARSE, PUES
ENTREGARSE A QUE
SE SUMERJA EN LAS AGUAS DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS...
NO ES POSITIVO, NI ÉSTE EL MEJOR MOMENTO.

A photograph of a wooden bridge at night. The bridge is illuminated by a warm light, possibly from a lamp on the right. The bridge is supported by a stone pillar on the left and another on the right. The background is dark with some trees and a street lamp. The text is overlaid on the image in white, serif font.

ENTIENDO QUE EL MUTUO APOYO, LA COMUNICACION, EL
ESTABLECER COMO MANTENER PUENTES DE CONEXIÓN, ES
UNA FORMA DEMOSTRATIVA QUE DESEAMOS SEGUIR, PORQUE
ADEMAS ESTAMOS VIVOS.

CON LA ENERGIA DEL CONOCIMIENTO QUE TANTO NOS GUIA,
Y POR NOSOTROS, ENTREGARLO A OTROS
ESO, NOS MANTIENE !!

“EL TIEMPO ES UNA DE LAS POCAS COSAS
IMPORTANTES QUE NOS QUEDAN”.

SALVADOR DALÍ



LA AFECTACIÓN EN LA POBLACIÓN

PARAFRASEANDO AL GRAN POETA Y FILÓSOFO DE LA INDIA,
RABINDRANATH TAGORE:

“EN LAS PLAYAS DE TODOS LOS MUNDOS, JUEGAN LOS NIÑOS”,
HOY, EN TODAS LAS CIUDADES, VILLAS Y ALDEAS DEL MUNDO
ESTAMOS LUCHANDO POR LA SUBSISTENCIA, POR LA VIDA.
NO EXISTE LUGAR SIN ANGUSTIA, NI MAR SIN LÁGRIMAS.

**ÉSTA ES LA AFECTACION QUE EN PSIQUIATRÍA SOCIAL
PODEMOS DEFINIR COMO EL TRÁGICO
SENTIR DE LA PRESENTE PANDEMIA.**

**CON UN RESPETUOSO RECUERDO A QUIENES LA SUFREN,
Y UN SINCERO MENSAJE A QUIENES AYUDAN DESDE LOS
CUERPOS DE SANIDAD:**

**SEGUIR, EN EL TIEMPO, SEGUIR EN LA ILUSIÓN Y LA LUCHA
POR SALVAR Y POR SALVARSE PARA PODER AYUDAR.**



NUESTRO RUMBO, UN BUEN NORTE

LA INTEGRACIÓN MULTIDISCIPLINARIA DE
NUESTRAS ESPECIALIDADES, NUESTRAS
PROFESIONES RELACIONADAS CON LA SALUD
NO PUEDE ALEJARSE NI CONUNDIRSE EN
DESVARÍOS EGOISTAS NI INDIVIDUALISTAS.
ESTAMOS TODOS EN UN MISMO BARCO, Y LA
UNION ES PARTE DE ESE “RUMBO-NORTE,
SEGÚN DICEN LOS MARINOS.

HACERSE A LA MAR CON LAS VELAS PLENAS

CUANDO LA TRIPULACIÓN ESTÁ INTEGRADA A LAS VELAS MEJOR
LAS IMPULSA EL VIENTO.

Y NO ES POESÍA, ES SIMPLE LOGÍSTICA DE BUEN MARINO

Y TODOS, EN ESTA SESIÓN, QUEREMOS Y DEBEMOS SERLO:

UNIÓN, DISCIPLINA, CARÁCTER, SEGURIDAD, FUERZA, ILUSIÓN

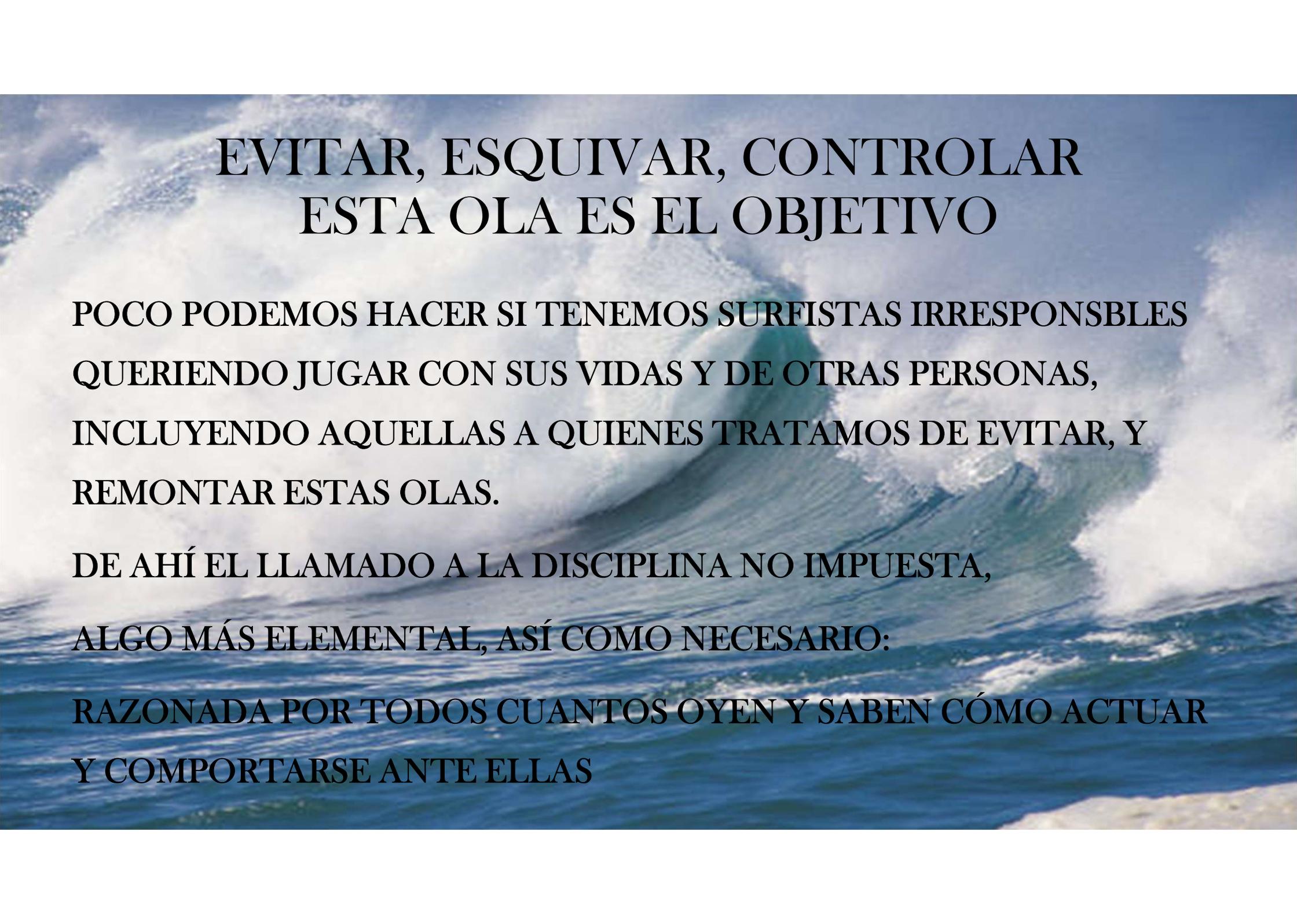
SON NUESTROS CONCEPTOS A TENER SIEMPRE EN CUENTA

PARA QUIENES ESTAMOS EN LA BREGA, NO EXISTEN DÍAS,
MOMENTOS, MINUTOS NI HORAS QUE NOS PUEDAN ALEJAR
DEL RUMBO ESCOGIDO.

PORQUE... ES VITAL QUE TODOS ESTEMOS SEGUROS DE
NUESTRO TRABAJO, NUESTRA PROFESION Y NUESTRO DESTINO

Y EL QUÉ VENDRÁ DESPUES...

EN GRAN PARTE DEPENDE DE LAS MISIONES Y TRABAJOS
REALIZADOS, DE LA SERIEDAD PROPUESTA Y LA
RESPONSABILIDAD CONSENSUADA Y ADQUIRIDA.
Y... AQUÍ SÍ, NO SOLO DEPENDE DE LOS MARINOS
SINO DE TODA LA POBLACIÓN QUE DEBE
COLABORARNOS Y HACER CASO A NUESTROS PRINCIPIOS



EVITAR, ESQUIVAR, CONTROLAR ESTA OLA ES EL OBJETIVO

**POCO PODEMOS HACER SI TENEMOS SURFISTAS IRRESPONSABLES
QUERIENDO JUGAR CON SUS VIDAS Y DE OTRAS PERSONAS,
INCLUYENDO AQUELLAS A QUIENES TRATAMOS DE EVITAR, Y
REMONTAR ESTAS OLAS.**

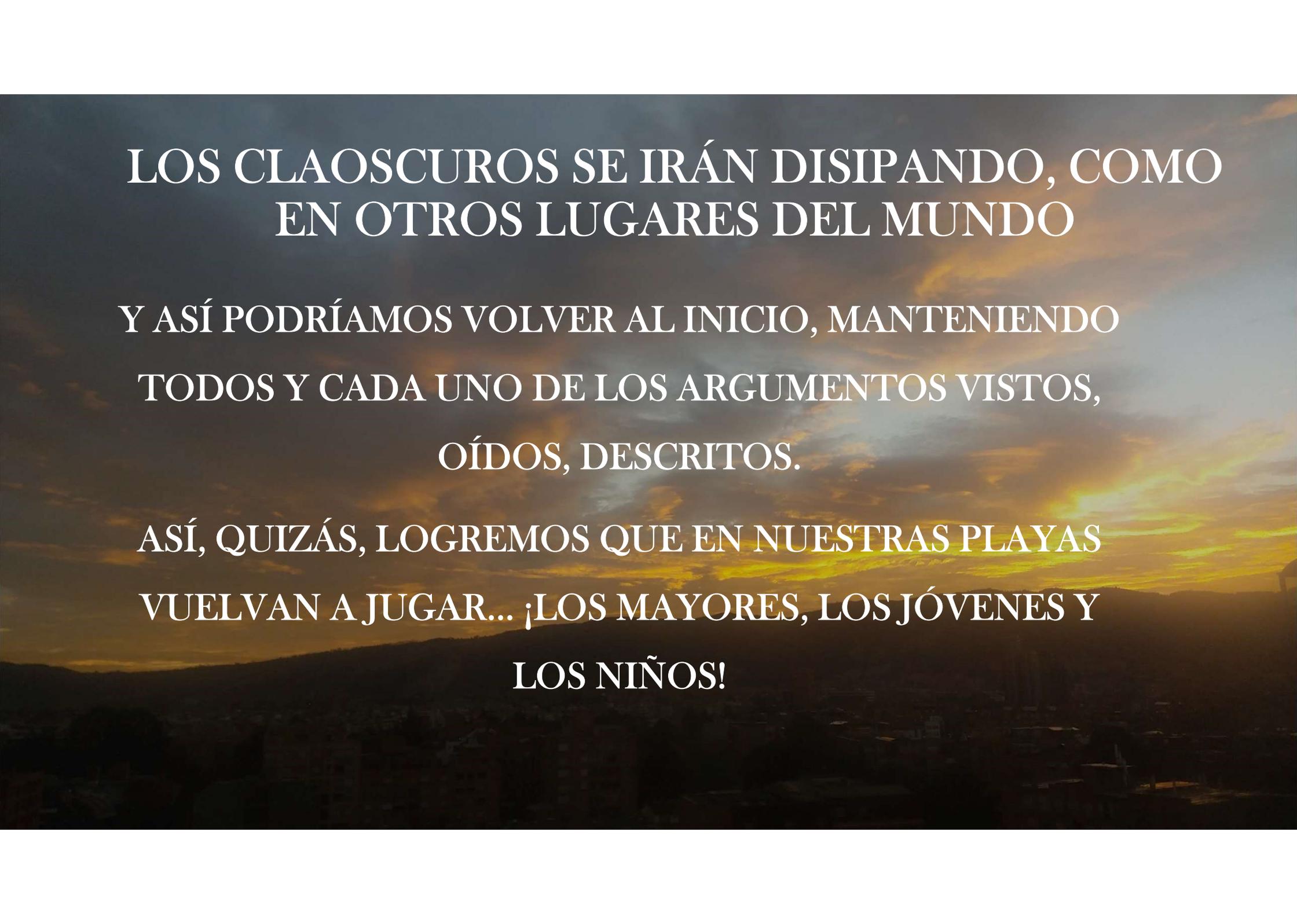
DE AHÍ EL LLAMADO A LA DISCIPLINA NO IMPUESTA,

ALGO MÁS ELEMENTAL, ASÍ COMO NECESARIO:

**RAZONADA POR TODOS CUANTOS OYEN Y SABEN CÓMO ACTUAR
Y COMPORTARSE ANTE ELLAS**

**DE ESTA FORMA, EL DESPUÉS SERÁ
MÁS CLARO, MÁS LIMPIO**

**HACER UN CONSECUTIVO INTEGRADOR, COHESIONADO,
ES PARTE DE “LA FAENA”, COMO DIRAMOS EN ESPAÑA.
TAN SOLO QUE ESTA FAENA ES CUANTO DE NOSOTROS
ESPERAN, ES CUANTO PODEMOS DARLE AL FUTURO, A
NUESTRAS PROFESIONES, AL PASAR DE LOS TIEMPOS, A
NUESTROS PROPIOS HIJOS**

A sunset over a dark landscape with mountains and a town. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the sun is low on the horizon. The foreground is dark, showing the silhouettes of mountains and a town.

LOS CLAOSCUROS SE IRÁN DISIPANDO, COMO
EN OTROS LUGARES DEL MUNDO

Y ASÍ PODRÍAMOS VOLVER AL INICIO, MANTENIENDO
TODOS Y CADA UNO DE LOS ARGUMENTOS VISTOS,
OÍDOS, DESCRITOS.

ASÍ, QUIZÁS, LOGREMOS QUE EN NUESTRAS PLAYAS
VUELVAN A JUGAR... ¡LOS MAYORES, LOS JÓVENES Y
LOS NIÑOS!

A person is walking away from the camera on a beach during a golden sunset. The person is wearing a dark, patterned top and light-colored shorts. The background shows the ocean and a bright, hazy sky. The text is centered over the image in a white, italicized serif font.

*LA SALUD MENTAL,
NUESTRA GRAN COMPAÑERA*