



Psicología Positiva y Menopausia

Menopausia

Etapa más del ciclo vital de las mujeres

Parte del proceso natural de envejecimiento

Variabilidad individual

Manifestación de síntomas

Síntomas Emocionales y Efectos Psicológicos

Premenopausia y Menopausia los **ovarios dejan de producir Estrógenos y Progesterona**, lo que afecta tanto a nivel físico como psicológico.

Los **estrógenos** afectan al SNC y a la eficacia de los neurotransmisores.

Su **reducción** puede llevar a la **reducción de los niveles de Serotonina**, neurotransmisor que **influye directamente** en nuestro **estado de ánimo**, **regulación del sueño**, del **apetito** y del **deseo sexual**.

Síntomas Emocionales y Efectos Psicológicos

- Alteración del estado de ánimo y cambios de humor
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Tristeza y depresión
- Problemas para conciliar el sueño
- Pérdida del deseo sexual
- Pérdida de memoria
- Baja autoestima



Psicología positiva y menopausia

¿Pérdida de juventud? o ¿Logro de madurez?



Ideas y creencias previas acerca de la menopausia

Las **actitudes y expectativas negativas** relacionadas con la menopausia, van a condicionar la percepción de los síntomas físicos y psicológicos y van a incrementar la gravedad de los mismos.

Profecía autocumplida.

Inconscientemente vamos a tratar de amoldar la realidad a la idea que teníamos de ella.





Siete de cada diez mujeres consideran que existen tabúes sobre la menopausia, según un estudio de INTIMINA

POR FORBES / EP
17 OCTUBRE 2023



El 78% de las españolas consideran que la sociedad ignora los signos y desafíos asociados a la menopausia | El 52% ha oído en alguna ocasión comentarios negativos hacia las mujeres que están experimentando la menopausia | Los posibles efectos de la menopausia en la autoestima, segunda preocupación para las mujeres tras los efectos en la salud física

Psicología Positiva y Menopausia



FORBES WOMEN

La menopausia es tendencia: 10 marcas que apoyan a las mujeres durante esta etapa

Diferentes marcas de belleza y bienestar se ocupan de las preocupaciones cosméticas y físicas de las mujeres en la menopausia. Muchas de ellas están creadas o son respaldadas por famosas de entre 40 y 50 años como Naomi Watts, Drew Barrymore, Cameron Diaz y Serena Williams.

POR ANNA HAINES

23 ABRIL 2023

El negocio de la menopausia que lideran las actrices de Hollywood y que rompe tabúes

• LORETO RUIZ-OCAÑA

Actualizado 01/12/2022 - 08:58

La **menopausia** era hasta hace poco un tema poco hablado, casi tabú. Ahora casi es un motivo de orgullo y también **fuentes de ingresos** para varias celebrities. Gwyneth Paltrow, Naomi Watts o Kate Moss, entre otras, están volcadas en contarnos cómo llevar mejor esta etapa de la vida.

**PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN
SÍNTOMAS EMOCIONALES**

Mejorar nuestra AUTOESTIMA

- Aceptarnos tal y como somos
- Dejar de victimizarnos y autocompadecernos
- Enfocarnos en lo que queremos conseguir
- Fijarnos objetivos realistas
- Recompensarnos por los logros
- No compararnos con los demás
- Aprender a decir NO



Cuidar nuestros PENSAMIENTOS y DIÁLOGO INTERNO

- Pensamiento – Sentimiento – Conducta
- No rumiar
- Hablarnos en positivo y con cariño



Hacer cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien

¿Cuántas cosas hacéis a lo largo del día por obligación?

¿Cuántas cosas hacéis a lo largo del día por que os gustan, os apetecen ?

Lista con 10 cosas que me gustan, me hacen sentir bien y me dan energía



Apoyo Social

- No aislarse
- Relaciones sociales positivas
- Buscar ayuda



Técnicas para el control de Estrés, Ansiedad, Insomnio, Sofocos

- Técnicas de Relajación
- Técnicas de Respiración
- Técnicas de Visualización
- Meditación
- Mindfulness



Psicología Positiva y Menopausia

Actitud Positiva y Proactiva frente a esta nueva etapa



GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



María Rey Durán
Psicóloga & Coach para el Bienestar Emocional

psico@mariareyduran.com

670869995

[linkedin.com/in/maria-rey-durán-9a5091156](https://www.linkedin.com/in/maria-rey-durán-9a5091156)