

TEN EN CUENTA....

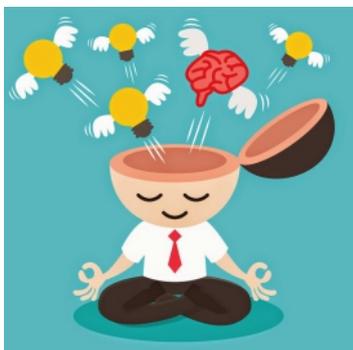
QUE LA SALUD MENTAL ES UN  
ESTADO DE BIENESTAR EN EL  
CUAL ERES CAPAZ DE:

CONCIENTIZARTE DE TUS  
PROPIAS CAPACIDADES

AFRONTAR LAS TENSIONES  
NORMALES DE LA VIDA

TRABAJAR DE FORMA  
PRODUCTIVA Y FRUCTIFERA

CONTRIBUIR A TU COMUNIDAD



### Referencias:

Recuperado de la web:

[http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Salud\\_Mental\\_Tomo\\_I.pdf](http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta_Nacional_de_Salud_Mental_Tomo_I.pdf)

<http://www.scp.com.co/ArchivosSCP/PDF/saludmentaladoloscentecolombia.pdf>

## BIENESTAR - PSICOLOGÍA



## SALUD MENTAL

La Ley 1616 de 2013 define la salud mental como un "estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad".

### IMPORTANCIA DE TENER SALUD MENTAL:



Una buena salud psicológica significa tener la energía mental para funcionar en el contexto personal y social.

Para tú calidad de vida la salud mental es un componente esencial, puesto que te lleva al bienestar emocional, y por consiguiente tú físico y psicología estarán en capacidad de afrontar las presiones normales que aparecen en el diario vivir, trabajarás con provecho y productividad en tus proyectos o tareas, y contribuyes activa y positivamente al entorno que te rodea.

## NO OLVIDES ENTRENAR:



- Habla con las personas acerca de lo que te molesta, sin olvidar el respeto, y también de lo que te agrada. Hablar hace bien desintoxica tu mente!
- Busca ayuda profesional si tus sentimientos te parecen abrumadores. Este será quien te guie para que seas capaz de solucionar problemas.
- No conviertas un mal día en una catástrofe, todos tenemos días malos, y solo es eso, un día. todo tiene solución.
- Encontrar tiempo para realizar actividades de tu gusto, has parte de un buen grupo social. Compartir con amigos, siempre despejara tu mente y traerá pensamientos positivos.
- Come balanceado y a tiempo. Nada mejor que una buena comida hecha con amor!
- Haz actividad física o practica el deporte de tu preferencia, al menos tres veces por semana, esto te ayudara a liberar tensiones musculares, oxigena el cerebro, evita el estrés, reduce el peso corporal, evita enfermedades, mejora tu flexibilidad, expresión y lenguaje corporal.
- Evita el tabaquismo, el alcoholismo, y otras drogas, contribuyen al deterioro de tu físico, mente y espíritu.
- Enriquece tu lectura, leer estimula tu creatividad, imaginación, inteligencia y te lleva a una capacidad verbal, al pensamiento asertivo y positivo y a la concentración.

- Medita sobre tus virtudes y errores, para tener enseñanza y te concientes de lo maravilloso que eres.
- Organiza tu tiempo para la realización de actividades, tómallo con agrado y responsabilidad. Ten dominio propio
- Utiliza tu autocontrol para no perder la calma, la desmotivación, el respeto por ti y los que te rodean. Ten presente que eres capaz de salir adelante a pesar de las dificultades.
- Fortalece tu autoestima. Dedicale tiempo, mímate, abrázate, valórate. ¡Confía en ti, enorgullécete de ti mismo!
- Pon en marcha tu espíritu colaborativo. Ser útil te hará sentir satisfecho.
- Busca tu culto religioso, conéctate con ese ser superior, para encontrar paz interior.

## ANALIZA....



- Tienes sentimientos de tristeza o irritabilidad?
- Sientes confusión o desorientación?
- Tienes sentimientos de apatía o pérdida de interés?

- Sientes preocupación excesiva u hostilidad, violencia e ira?
- Sientes miedo o paranoia?
- Tienes dificultad para hacer frente a las emociones?
- Tienes dificultad para concentrarte?
- Tienes Dificultad para afrontar responsabilidades?
- Optas por el aislamiento social?
- Tienes problemas para dormir?
- Tienes delirios o alucinaciones?
- Tienes ideas extrañas, grandiosas, o apartadas de la realidad?
- Abusas del alcohol o las drogas?
- Tienes cambios significativos en los hábitos alimenticios o el deseo sexual?
- Has tenido o tienes pensamientos suicidas?