

— **Pensamos** —
en su *futuro*

SALUD MENTAL

CUIDANDO MI SALUD MENTAL



¡Bienvenido!

www.fitec.edu.co



Una buena salud mental se expresa cuando tenemos una profunda sensación de bienestar con la que podemos encarar la vida cotidiana y sus desafíos. Cuando, no obstante, las dificultades y problemáticas se tienen las herramientas y las condiciones para afrontar y desafiar las dificultades. Cuándo estos se nos convierten en retos y montañas a escalar sin que menoscaben el gusto por la vida y sus sensaciones.

10 CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

1 DESCANSA CORRECTAMENTE

Sigue una rutina cuándo vayas a dormir. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días e intenta descansar 8 horas diarias.



2 HAZ EJERCICIO FÍSICO

Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo. Intenta realizarlo al aire libre.

3 COME DE FORMA SALUDABLE

Mantén una dieta equilibrada. Y evita los azúcares, el alcohol o la cafeína.



4 MANTÉN LA MENTE OCUPADA

Disfruta de tu tiempo libre realizando alguna actividad que te haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.

5

PROYECTA PENSAMIENTOS POSITIVOS

Gestiona tus pensamientos enfocados a elementos positivos de tu vida y sostén un sentido de la esperanza.



6

COMUNÍCATE

Es importante que mantengas contacto con otras personas. Socialízate y habla con tus personas más cercanas para mejorar tu bienestar personal.

7

RELÁJATE

Intenta conservar tu mente relajada y reduce todo aquello que te genera estrés. Disfrutar de tus gustos puede ayudarte a mantenerte calmado.



8

PONTE UNA META

Fijate diariamente unos objetivos que puedas alcanzar y aquellas prioridades que deseas lograr. Reconoce tus logros y esfuerzos.

9

USA LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS CORRECTAMENTE

Reduce el tiempo que dedicas a los dispositivos electrónicos para hallar un equilibrio en tu vida.





10

PIDE AYUDA CUÁNDO LO NECESITES

Sé sincero contigo mismo y solicita ayuda de un especialista cuándo te sientas mal.

R E C U E R D A

Tener la mente ocupada. Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.

Descansar correctamente. Seguir una rutina a la hora de irse a dormir, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días e intentar descansar al menos 8 horas diarias.

Hacer ejercicio físico. Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.

Comer de forma saludable. Mantener una dieta equilibrada, evitando los azúcares, el alcohol o la cafeína, los cuales pueden agravar los problemas de salud mental.

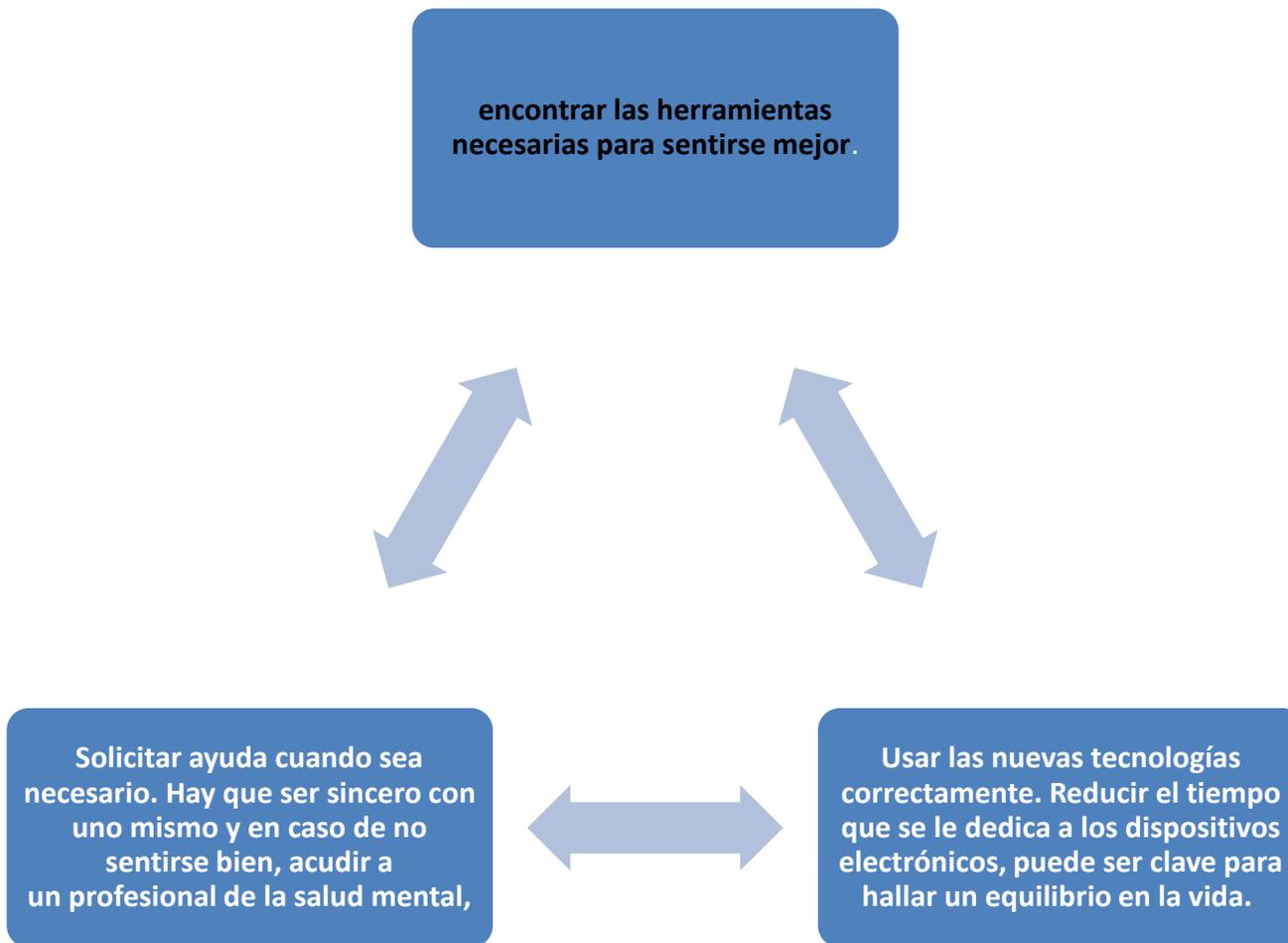
P A U T A S D E A P O Y O

Mantener la comunicación. Es importante mantener el contacto con otras personas. Socializar y hablar con las personas más cercanas, ayuda a mejorar el bienestar personal.

Ponerse objetivos o metas. Es interesante que diariamente se fijen unos objetivos que se puedan alcanzar y se establezcan prioridades en lo que se desea lograr.

Proyectar pensamientos positivos. Gestionar los propios pensamientos enfocándolos hacia elementos positivos de la vida y sosteniendo siempre un sentido de esperanza.

Relajarse. Intentar conservar la mente relajada y reducir todo aquello que genera estrés. Disfrutar de los *hobbies* puede ayudar a mantenerse calmado.



Tomado: <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/10-consejos-cuidar-salud-mental/>

Instituto Superior de Estudios Psicológicos

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Este año se ha centrado en la prevención del suicidio, una problemática que causa la muerte de una persona en el mundo cada 40 segundos. Debemos empezar a ser conscientes de la importancia de la salud mental.

Todas las personas somos distintas. Actuamos de manera distinta, vivimos en diferentes contextos, con diferentes experiencias que moldean nuestra manera de ser y nuestro modo de ver las cosas. Sin embargo, hay algo que los humanos solemos tener en común: nuestra necesidad de adelantarnos a los acontecimientos y predecir lo que nos va a pasar para, así, conseguir una estabilidad que nos permita permanecer tranquilos en nuestras vidas.

Cuando un acontecimiento que no teníamos previsto ocurre y nos quita esta estabilidad, es necesario hacer frente a la situación, y aquí es donde se vuelven a mostrar las diferencias interindividuales.

La resiliencia es la capacidad de enfrentarse a las adversidades de la vida. Es un proceso que permite a las personas adaptarnos a situaciones conflictivas y salir fortalecidos de ellas. No se trata de una característica que “se tiene o no se tiene”, sino que resulta un factor que se puede aprender. Es por esto que durante el [Día Mundial de la Salud Mental](#), centrado en los jóvenes, se destacó desde la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) la importancia de la creación de resiliencia mental que, afortunadamente, va en aumento.

Saber vivir es hacer lo mejor que podemos con lo que tenemos en el momento en que estamos. [Alejandro Jodorowsky](#)

No se puede atravesar el mar simplemente mirando el agua. [Rabindranath Tagore](#)

Sigue a tu corazón, pero lleva contigo a tu cerebro. [Alfred Adler](#)

El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales. [William James](#)

El primer paso de la sabiduría es echar la culpa a todo; el último, reconciliarse con todo. [G. Lichtenberg](#)

No soy lo que me ha pasado. Soy lo que decido ser. [Carl Gustav Jung](#)

EVIDENCIA: con base en lo tratado haz una reflexión no menor de 2 páginas, no mayor de 5 **páginas**, sobre **TÚ SALUD MENTAL**.

RECONOCE 25 horas de bienestar, si la REFLEXIÓN cumple con los criterios de extensión, cohesión y coherencia entre Párrafos, claridad y precisión.

No importa lo que ocurra, o lo malo que parezca todo hoy... la vida continúa, y mañana será mejor.

- Maya Angelou

<https://unric.org/es/la-importancia-de-la-salud-mental/>

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co