

— **Pensamos** —
en su *futuro*

VIVIENDO NUESTRA SALUD MENTAL



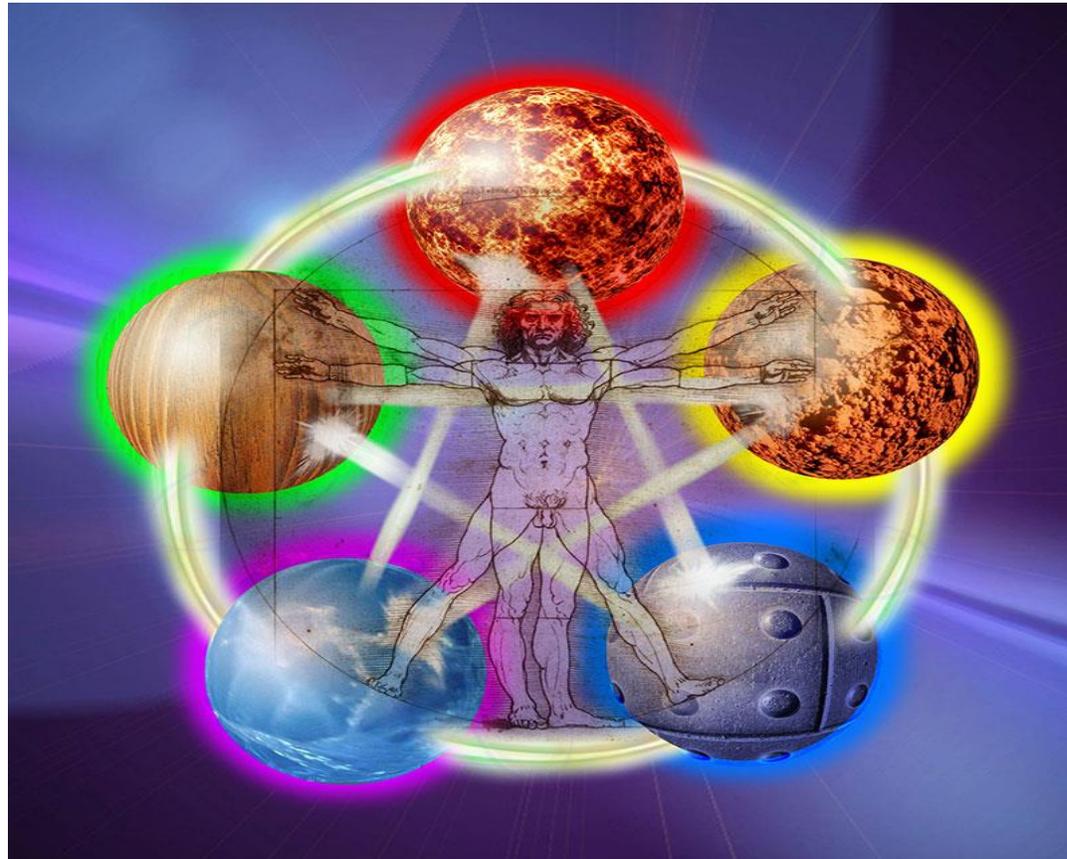
¡Bienvenido!

https://www.youtube.com/watch_popup?v=eCjoNnS5k7Y

www.fitec.edu.co



MENTE - CUERPO - ESPÍRITU



La salud mental es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el medio que les rodea, incluye el bienestar emocional, físico y social e influye en cómo piensas, sientes, actúas y reaccionas ante momentos de estrés.

En Colombia la Ley 1616 de 2003 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

https://www.youtube.com/watch_popup?v=05SjFlhdEtQ

CONSEJOS



CUIDA TUS RELACIONES INTERPERSONALES CON FAMILIA Y AMIGOS.

APRENDE A PEDIR AYUDA CUANDO LA NECESITAS.

DESCANSA, COME BIEN Y HAZ DEPORTE.

DEDÍCATE UNOS MINUTOS AL DÍA.

FÍJATE UNO O VARIOS PROPÓSITOS.

https://www.youtube.com/watch_popup?v=RDfLLr4BgOE

La salud mental muy importante para nuestro propio bienestar como el de las personas que nos rodean y hasta en tu desempeño: para ti mismo, para quienes te rodean y para tu comunidad.

Cualquier persona puede presentar un trastorno, problema o evento de salud mental en algún momento de su vida; esto dependerá de la forma como interactúen sus particularidades genéticas, congénitas, biológicas, psicológicas, familiares, sociales y los acontecimientos de su historia de vida.



¿Qué puede afectar tu salud mental? Algunos factores pueden ser la inseguridad, la desesperanza, los cambios sociales y el rápido avance de acontecimientos en tu vida y en la sociedad; los riesgos de violencia y problemas que afecten tu salud física. También influyen las experiencias personales, familiares, escolares y laborales.

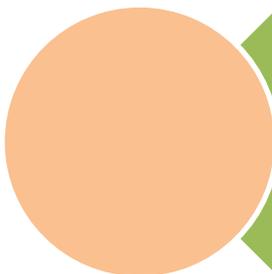
Si cuidas tu salud mental tendrás **mejor salud física, relaciones positivas y de calidad** con las personas de tu entorno y podrás sentirte con un bienestar constante y desarrollar proyectos para tu futuro.



La salud mental importa. Cuidar nuestra salud mental ayuda a nuestra capacidad de resiliencia y de recuperación de todo lo que sucede.



La salud mental es importante en cada una de las etapas de nuestra existencia. Abarca nuestro bienestar general y afecta nuestras vidas de muchas maneras.



Relájate y no dejes que los problemas te consuman. Aprende a disfrutar de los momentos y a reírte de los chistes. Aunque muchas veces haya momentos de seriedad nunca está demás una carcajada.

Los trastornos mentales más comunes en el mundo son los siguientes: depresión unipolar, trastorno bipolar, esquizofrenia, epilepsia, consumo problemático de alcohol y otras sustancias psicoactivas, Alzheimer y otras demencias, trastornos por estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de pánico e insomnio primario (WHO, 2001).





www.shutterstock.com · 1691839735

Los trastornos y problemas mentales pueden curarse, rehabilitarse o controlarse con un tratamiento adecuado; los medicamentos e intervenciones son cada vez más específicos y selectivos. Suelen definirse de manera específica para cada caso, combinando el tratamiento farmacológico con medidas de rehabilitación socio-laboral, psicoterapias y apoyo familiar.

Con la detección temprana y la atención oportuna la mayoría de las personas con un trastorno mental se recuperan rápidamente y ni siquiera necesitan cuidado hospitalario.

Otras necesitan estadías cortas en hospital para recibir tratamiento. Un muy pequeño número de personas con enfermedades mentales necesita cuidado hospitalario prolongado.



Las enfermedades mentales no se refieren necesariamente a los trastornos, sino también a un estado en el que la persona está **extenuada emocionalmente** y pidiendo urgentemente un descanso.

El **bienestar emocional**, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede **afrontar las presiones normales de la vida**, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”.

Dos de los males relacionados con la salud mental son la ansiedad y el estrés. Empezaremos diciendo que la ansiedad es generadora de estrés y, a su vez, el estrés es una de las fuentes más comunes de ansiedad.

Ver video interesante: https://www.youtube.com/watch_popup?v=4TUrn1ZTASs

La ansiedad es una respuesta del organismo al percibir una amenaza o peligro. Por ejemplo, si te encuentras atrapado en un ascensor, muy posiblemente empieces a sentir ansiedad. Así, tu organismo te prepara para escapar o luchar ante el problema.

La ansiedad tiene componentes muy particulares, como la memoria de cada persona, el contexto social y reacción química del organismo.

El estrés es también, una respuesta fisiológica ante una demanda, normalmente, externa y nuestra capacidad de dar una solución a ella. **Si creemos que nuestra capacidad para afrontarla es inferior a este problema, entonces los niveles de estrés irán en aumento para poder hacerle frente.**

Por ejemplo, si tienes una tarea importante que presentar en 2 días y te das cuenta que el tiempo es insuficiente, que la plataforma se cierra, entonces el cuerpo se activa y pone en marcha un plan para que cumplas tu meta. Si acabas la tarea y la cargas al aula virtual, el estrés desaparecerá y volverá a su estado habitual.

Pero, si tu caso es que vives a diario con esta presión, seguramente regreses a casa con dolores de cuello (u otro malestar) y muy tenso. Ello sucede por una reacción natural del cuerpo, pues **este pierde la capacidad de discernir entre un escenario que necesita una respuesta rápida** (como el ejemplo de la tarea) **y una situación peligrosa.**

Las respuestas frente a las amenazas de vida son mucho más rápidas y violentas, mientras que la respuesta ante el estrés pasa por otro tipo de mecanismos, como la liberación de cortisol. **Si te encuentras bajo mucha presión en tu casa o tu trabajo, es mejor que realices una evaluación de tus prioridades.** Es más importante tu salud mental,

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL

1. **Activa el Cerebro:** selecciona actividades que exijan un alto nivel de concentración y pensamiento crítico, ajedrez, rompecabezas, crucigrama, sudokus, colorear mándalas

1. **Una alimentación sana: consumas alimentos ricos en triptófano**, que es un aminoácido productor de serotonina, la cual produce relajación, sensación de bienestar y, por ende, felicidad. **Puedes encontrarlo en la avena, espinacas, frutos rojos, garbanzos y almendras.**

Si quieres que tus niveles de estrés se reduzcan, entonces come chocolate negro con mucho [cacao](#), que ayuda a controlar los niveles de cortisol (hormona del estrés), el cual, entre otras cosas, aumenta la presión arterial.

1. **Traza objetivos alcanzables:** es bueno dar el máximo de nosotros para conseguir nuestros objetivos, pero es malo el sobre esfuerzo para lograrlo. Por eso, **recomendamos que traces objetivos que estén a tu alcance y que señales una fecha para cumplirlos.**

1. **Ponerte un objetivo y elaborar un plan de vida** alrededor de él, te ayudará a mantener hábitos más saludables, como [hacer ejercicio](#) y siempre mantener la motivación en lo que estás haciendo.
1. **Crea buenas relaciones:** Mantener buenas relaciones interpersonales es muy bueno para la salud. Las relaciones tóxicas, con familiares, amigos o tu pareja, no van a darte ningún beneficio y solo causarán más preocupaciones.
1. **Busca y da importancia a los vínculos** que tienes con las personas que te dan felicidad, que te suman, que te apoyan. Esta clase de personas **son conocidas como “personas medicina”** porque pueden ayudarte a sentirte mejor cuando más lo necesitas.
1. **Haz del ejercicio un hábito.** El ejercicio es un potente productor de endorfinas y serotonina, que te harán sentir mucho mejor. Son como anestésicos a los dolores emocionales y desvían la atención de las preocupaciones.

Evidencia: contesta el siguiente cuestionario y súbelo. Reconoce 25 horas de bienestar.

Cuestionario de evidencia: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOlu5CRzIN1easP7-p5gPebYjoqwXhmj4qajfstMnujclx6Q/viewform?usp=sf_link

<https://cbtelevision.com.mx/5-consejos-que-te-ayudaran-a-cuidar-tu-salud-mental/>

Las mejores y más bellas cosas en el mundo no se pueden ver, ni siquiera tocar, deben ser sentidas por el corazón. Helen Keller

Sigue a tu corazón, pero lleva contigo a tu cerebro. Alfred Adler

BIBLIOGRAFIA

MINISTERIO DE SALUD. LEY 1616 de 2003

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

<https://vivaenetworking.com/consejos/3-razones-por-las-que-tu-salud-mental-es-tan-importante/>

https://marketing.oncosalud.pe/porque-oncosalud?utm_campaign=organico&utm_source=CTA%20BLOG&utm_medium=lp-porque-onco&utm_content=see-banner-vivir-sano&hsCtaTracking=415769f8-805b-4176-b1be-a59e99f3549c%7C49be5bb4-ee6b-4b16-8b72-9a5c6aa00907

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/abc-salud-mental.pdf>

Revista Prevenida No. 6 de Abril de 2018

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co