

_ Pensamos _
en su *futuro*

Encuentro Bienestar 2022



¡Bienvenido!

Bienestar somos todos y.... Todos somos bienestar

HABLANDO DE SALUD MENTAL

www.fitec.edu.co





SALUD MENTAL

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas ha sufrido alguna clase de trastorno mental o neurológico en algún momento de su vida.

¿ Qué es la Salud Mental Según la OMS ?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es «un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias habilidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Todos somos bienestar y Bienestar somos todos

Otras definiciones como la Marie Jahonda:

Jahoda, subdividió la salud mental en tres dominios: **autorrealización**, en el sentido de que los individuos pueden explotar plenamente su potencial; **sentido de dominio sobre el medio ambiente**; y **sentido de autonomía**, es decir, capacidad de identificar, confrontar y resolver problemas.

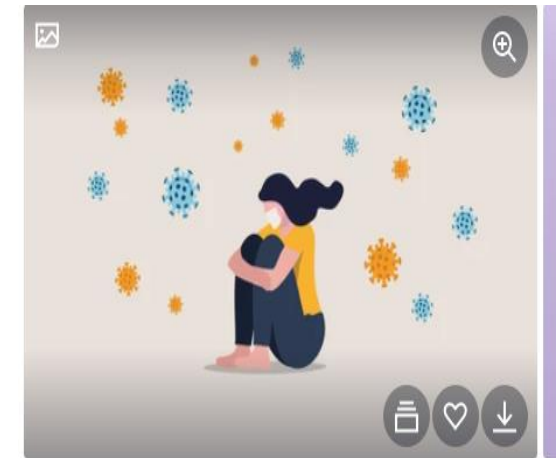
Todos somos bienestar y Bienestar somos todos

Otra definición, la SALUD MENTAL

Es un estado dinámico de equilibrio interno que permite a las personas utilizar sus habilidades en armonía con los valores universales de la sociedad. Habilidades cognitivas y sociales básicas; **capacidad de reconocer, expresar y modular las propias emociones**, así como empatizar con los demás; **flexibilidad y capacidad para hacer frente a eventos vitales adversos y funcionar en roles sociales**; y la relación armoniosa entre cuerpo y mente representa componentes importantes de la salud mental que contribuyen, en diversos grados, al estado de equilibrio interno.

Todos somos bienestar y Bienestar somos todos

La salud mental se refiere no solo al bienestar emocional sino también a la forma en que las personas piensan y se comportan. Hay varios factores diferentes que influyen en la salud mental.



Todos somos bienestar y Bienestar somos todos

Características de la Salud Mental:

SATISFACCION DE VIDA

La capacidad de una persona para disfrutar de la vida se usa con frecuencia como un indicador de salud mental y bienestar. A menudo se define como el grado en que una persona disfruta de los aspectos más importantes de su vida.

RESILIENCIA

La capacidad de recuperarse de la adversidad se ha denominado «resiliencia». Las personas que son resilientes también tienden a tener una visión positiva de su capacidad para hacer frente a los desafíos y buscar apoyo social cuando lo necesitan. Aquellos que son más resistentes son más capaces no solo de lidiar con el estrés sino de prosperar incluso frente a él.

APOYO

El apoyo social es importante para la buena salud mental. Se ha demostrado que la soledad tiene varios efectos negativos para la salud. Se ha relacionado con problemas con la salud física y mental, incluidas enfermedades cardiovasculares, depresión, problemas de memoria, uso indebido de drogas, alcoholismo y alteración de la función cerebral.

Todos somos bienestar y Bienestar somos todos

FLEXIBILIDAD

Tener expectativas rígidas a veces puede crear estrés adicional. La flexibilidad emocional puede ser tan importante como la flexibilidad cognitiva. Las personas mentalmente sanas experimentan una variedad de emociones y se permiten expresar estos sentimientos. Algunas personas cierran ciertos sentimientos y los encuentran inaceptables.



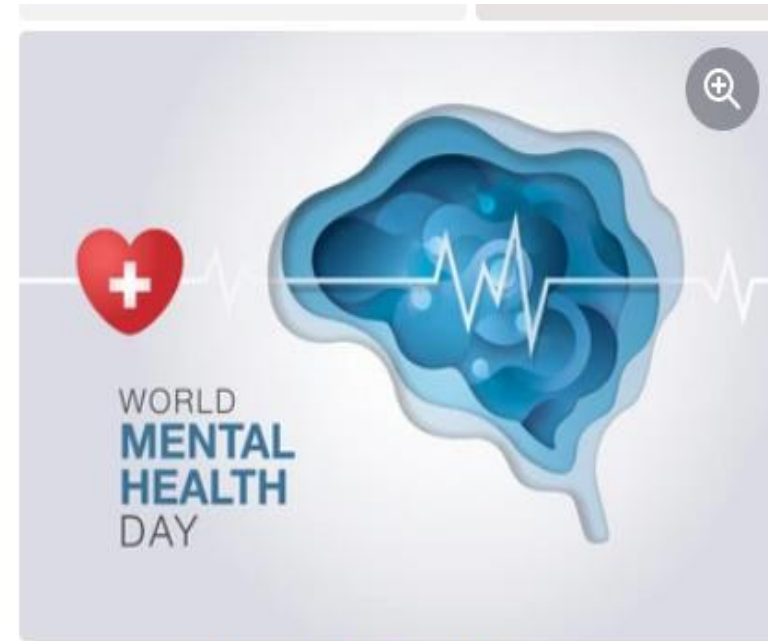
Todos somos bienestar y Bienestar somos todos

DESAFIOS DE LA SALUD MENTAL

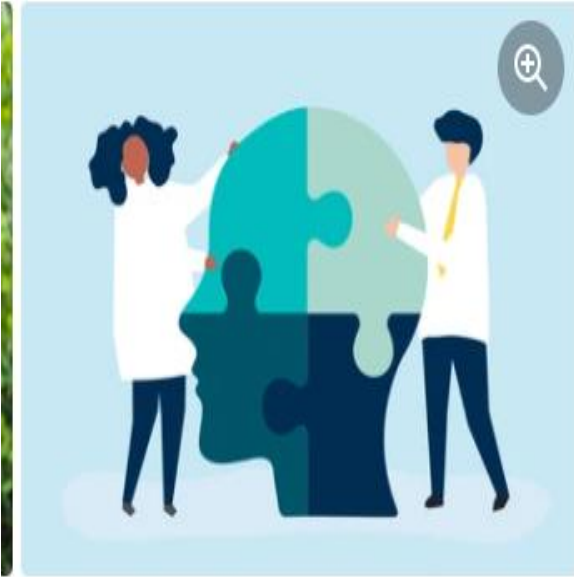
Existen varios factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de que una persona experimente una mala salud mental. Y, esto son:



La salud mental es mucho más que simplemente la ausencia de enfermedad. Sin embargo, es importante tener en cuenta que hay muchos factores que determinan la salud mental y el bienestar general. Los factores individuales juegan un papel importante en esto, pero las circunstancias sociales, ambientales y financieras también interactúan dinámicamente con estos factores individuales para mejorar o amenazar la salud mental.



Algunas formas en que se puede promover y mantener la Salud Mental

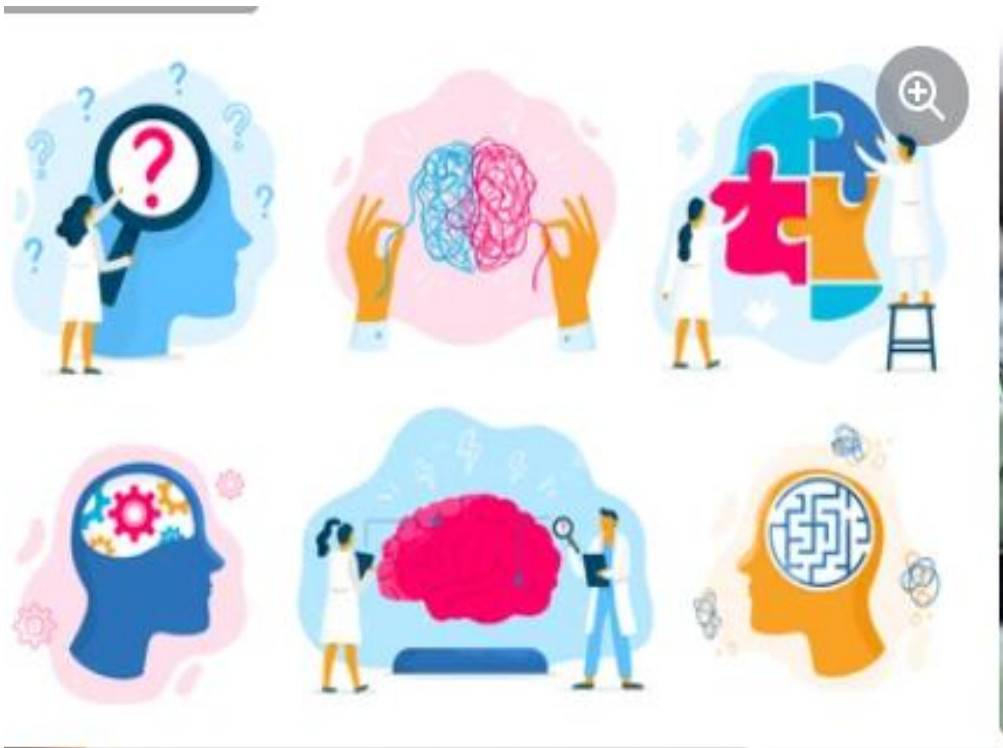


¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES MENTALES?



Las enfermedades mentales son trastornos graves que pueden afectar su pensamiento, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderos. Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES MENTALES?



Los trastornos mentales son comunes; Más de la mitad de la población será diagnosticada con un trastorno mental en algún momento de su vida. Pero hay tratamientos. Las personas con problemas de salud mental pueden mejorar y muchas de ellas se recuperan por completo.

COLOMBIA ES UNO DE LOS PAÍSES QUE MÁS PADECE DE ENFERMEDADES DE TRASTORNOS MENTALES

Según un informe que se presentó en simposio organizado por la [Universidad de La Sabana](#), el 17% de los colombianos tiene algún tipo de trastorno mental.

Cifras de MinSalud indican que en el país cuatro de cada diez personas sufren de algún trastorno mental, el 16% ha tenido depresión o ansiedad en último año y el 7% ha visitado al psiquiatra en el último mes.



Los trastornos más comunes que presentan los colombianos son: ansiedad 19%, depresión 15% y uso de sustancias psicoactivas 10%.

PARA TOMAR NOTA y ESTAR ALERTA FRENTE A UNA SITUACIÓN DE SALUD MENTAL

La incapacidad asociada con la salud mental es superior hasta en un 50% a la observada por enfermedades crónicas. “Consumo de drogas y alcohol, hostigamiento escolar o bullying, ideación suicida, autismo, así como las diferentes formas de violencia interpersonal son las afectaciones de la salud mental que más aquejan a los colombianos y que no les permite trabajar o estudiar”, señaló.

SE UNE A ELLO, EL CONFINAMIENTO SOCIAL AL QUE NOS SOMETIDOS POR LA PANDEMIA, LA SOLEDAD, LAS ADICCIONES, EL ABANDONO, LAS REDES SOCIALES NO CONTROLADAS.

Se busca reducir la estigmatización de los pacientes que consultan por trastornos mentales y los costos de su tratamiento para el sistema.

Reflexiona sobre la importancia de la salud menta, ayuda a otros a manejar estos estados y de ser posible acompáñales frente a estos momentos, direccionándole hacia una atención con su EPS, ninguno de nosotros está exento de sufrir alguna día una situación de salud mental, se compasivo con este tipo de personas. Son realidades innegables.

Cuídate y procura una salud muy equilibrada.

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co