

CARTILLA SALUD MENTAL
**CONOCERTE
MENTE**
ENTIENDE LO QUE SIENTES



LA SALUD MENTAL NO ES UNA OPCIÓN, ES UNA PRIORIDAD



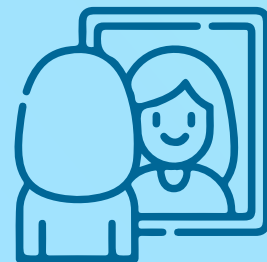
¿A ti también te dijeron
que la salud mental es para locos?

¡NO TE COMAS ESE CUENTO!

GUÍA PRÁCTICA PARA CONOCER TU ESTADO DE SALUD MENTAL



LA SALUD MENTAL
ES TAN IMPORTANTE
COMO LA SALUD
FÍSICA



HABLEMOS DE SALUD MENTAL



Una buena salud mental **facilita** nuestra autorrealización, nos hace sentir bien, esto permite que podamos enfrentar los retos de la vida con **confianza, autonomía y optimismo.**



Tomado de: *Organización Panamericana de la Salud: OPS/OMS*

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA CUIDARLA?

1

Alimentarnos de forma saludable

2

Compartir tiempo con amigos

3

Conversar sobre nuestros problemas

4

Hacer actividades que nos relajen

5

NO consumir alcohol, cigarrillos o drogas

MITOS SOBRE LA SALUD MENTAL



MITOS

- Debes cuidar tu salud mental solo si tienes un problema.
- Siempre debes sentirte bien.
- Los problemas emocionales son signo de debilidad.
- Los problemas de salud mental no afectan a los adolescentes.
- Los psicólogos son para los locos.



REALIDAD

- • La salud mental debe cuidarse siempre al igual que la salud física.
- • Se vale experimentar todas las emociones y aprender a manejarlas.
- • Los problemas emocionales los experimentamos TODOS los seres humanos.
- • Los trastornos psicoemocionales se presentan a cualquier edad.
- • Los psicólogos son para todos los que quieren recibir orientación y apoyo en temas de salud mental.

**CONOCE LAS DIFERENCIAS ENTRE
SALUD EMOCIONAL, MALESTAR
Y TRASTORNO EMOCIONAL**



SALUD EMOCIONAL

Es el estado mental donde puedes desarrollar tu vida diaria con suficiente **motivación, tranquilidad y eficacia.**

Una **buena salud emocional** te ayuda a enfrentarte a las dificultades normales de la vida, a **relacionarte** de forma satisfactoria y a cumplir con las obligaciones del día a día.

5 HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN A SEGUIR CUIDANDO DE TU SALUD EMOCIONAL

1. Mantenerte físicamente activo.
2. Relacionarte con los demás.
3. Aprender nuevas cosas.
4. Practicar la relajación y centrarse en el momento presente.
5. Ayudar a las personas de tu entorno.

Tomado de: *Osakidetza - Página de inicio - Euskadi.eus*

MALESTAR EMOCIONAL

Es cuando nos enfrentamos a situaciones como un **nuevo trabajo, apuros económicos, una ruptura de pareja** u otros problemas similares.

Con malestar emocional, sientes nerviosismo, preocupación, tristeza o dificultades para poder realizar las actividades diarias con la **energía, la concentración y la motivación** habituales, sin embargo te permite seguirlas haciendo.

Habitualmente es una respuesta pasajera ante las dificultades e incluso puede ayudar con la **adaptación al cambio** y no requiere intervención, ni tratamiento.

¿CÓMO SUPERARLO?

Buscando apoyo y conociendo información sobre emociones que te ayuden a entender lo que te pasa.

Tomado de: [Osakidetza - Página de inicio - Euskadi.eus](https://osakidetza.euskadi.eus/)



TRASTORNOS EMOCIONALES

Es cuando percibes algunas emociones con una **intensidad difícil de gestionar**, de forma prolongada en el tiempo e **interfiriendo con tus actividades** cotidianas.

Los más habituales son los trastornos de **ansiedad y depresión**.

Un **15%** de las personas lo presentará a lo largo de su vida sin importar su edad, condición social y sexo.

En caso de que creas que tienes un trastorno es recomendable consultar con un **profesional de la salud**, el cual valorará tus síntomas y te indicará las pautas y tratamiento específico para tu caso.

Tomado de: [Osakidetza - Página de inicio - Euskadi.eus](https://osakidetza.euskadi.eus/)



¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?



Reconoce, entiende y maneja tus emociones



Mantén un estilo de vida saludable



Dedica tiempo para ti



Reconoce cuando necesites ayuda



Sé amable contigo



Ten hábitos y disciplina



Construye relaciones sanas



Proyecta pensamientos positivos



Ten una persona de confianza para hablar



Ponte objetivos y metas

**LAS EMOCIONES
SON LA ESENCIA
DE NUESTRO
BIENESTAR,
DE NUESTRAS
RELACIONES,
DE NUESTRAS
DECISIONES Y DE
NUESTROS LOGROS.**



¿Y cómo se manejan las emociones?

Háblate de una manera más positiva

Tener pensamientos y diálogos internos de lo que me digo y me repito constantemente a mí mismo, influye de manera directa y muy potente en cómo me siento después.

Detención del pensamiento negativo

Date una autoinstrucción para interrumpir ese pensamiento negativo que te provoca la emoción, con palabras como: "¡STOP!", "¡Para!", "¡Ya!", "¡Basta!"... después de esta autoinstrucción sustituye los pensamientos detectados como negativos por afirmaciones positivas.

Visualización mental

Visualízate en la situación temida y que te intranquiliza, e imagina que se soluciona sin problema, que lo haces fenomenal. Además, pon en práctica la primera estrategia del listado que aquí te hemos propuesto: háblate bien y de una manera positiva.

Respiración consciente

El ejercicio de respiración es una terapia de relajación que ayuda a tranquilizar la tensión física y mental. Su práctica regular nos ayuda a calmar la mente y mejorar la concentración.

Cierra los ojos e inhala lentamente contando 5 segundos y exhala despacio por la nariz mientras cuentas hasta 7.

ANSIEDAD

- Falta de sueño.
- Irritabilidad.
- Preocupación por el futuro.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de nerviosismo.
- Agitación.
- Tensión.

DEPRESIÓN

- Aislamiento social.
- Sentimiento de vacío, tristeza y desesperanza.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Distracción y olvidos repentinos.
- Pérdida o aumento del apetito.

CUTTING AUTOLESIONES

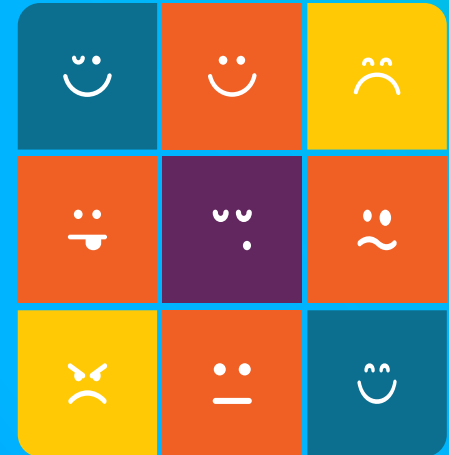
- Aislamiento de la vida cotidiana.
- Signos de depresión como el mal humor.
- Falta de motivación e interés.
- Expresar sentimientos de fracaso, inutilidad y desesperanza.
- Falta de energía.
- Hacerse daño así mismo.

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

- Baja autoestima.
- Preguntas frecuentes de cómo se ven.
- Comparación con otros.
- Comentarios negativos sobre el peso y apariencia.
- Conteo de calorías.
- Pérdida de peso, músculo, desnutrición y caída del cabello.

BULLYING

- Agresiones físicas, verbales y psicológicas en el ámbito escolar para lastimar y/o dominar a otro compañero.



ACTIVA LA RUTA DE CONTENCIÓN



PREVENIR

- Recibir o dar apoyo a quien lo necesita.
- Adoptar estilos de vida saludable.
- Realizar alguna actividad física.
- Cuidar tus horas de sueño.
- No consumir alcohol ni drogas.



DETECTAR

- Disminución de sus vínculos con familiares y amigos.
- Tener pérdida del interés en tus hobbies y objetivos.
- Notar cambios en el apetito.
- Ver cambios en tu peso y aspecto físico.



ACTUAR

- Encontrar actividades que reduzcan el estrés.
- Buscar ayuda profesional.
- Hacer ejercicios mentales.
- Realizar caminatas al aire libre.

PSICOTIPS

ALTERNATIVAS PRÁCTICAS
PARA FORTALECER TU SALUD
MENTAL Y BIENESTAR



ARTETERAPIA

Te permite comunicar, expresar y explorar tus emociones y sentimientos difíciles de hablar, mediante la creatividad y la imaginación.



DIARIO PERSONAL

Escribir sobre tus pensamientos y sentimientos en un diario o libreta. Puedes escribir sobre cualquier cosa, desde tus metas y deseos hasta tus miedos y preocupaciones.



CONSCIENCIA PLENA

Es una práctica de la atención plena que nos permite ver las cosas tal cual son, sin añadirle el peso de la preocupación o las expectativas. Nos permite centrarnos en lo que está sucediendo “aquí y ahora”.



ACTIVIDAD FÍSICA

Ayuda a mantener una vida saludable y una rutina de ejercicios para conservar el equilibrio en ambas esferas: la física y la mental. La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad.

TU SALUD ES FUNDAMENTAL

RODÉATE DE PENSAMIENTOS
QUE TE GENEREN PAZ Y TE AYUDEN
A SALIR ADELANTE.

LA VIDA NO SOLO ES GANAR,
TAMBIÉN SE PIERDE
Y SE APRENDE.

CUANDO DECIDES CAMBIAR
YA DISTE EL PRIMER PASO.

CADA PERSONA ES ÚNICA,
ASÍ COMO SU MANERA
DE PENSAR.



LOS POSITIVOS SE CAEN,
SE LEVANTAN, SE SACUDEN
Y SE LANZAN DE NUEVO.

UN EXTERIOR SALUDABLE
COMIENZA EN TU INTERIOR.

CADA AMANECER
ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD
PARA VIVIR AL MÁXIMO.

EL CUERPO SANO ES PRODUCTO
DE LA MENTE SANA.

FND
SOCIAL



FND Federación Nacional de
Departamentos