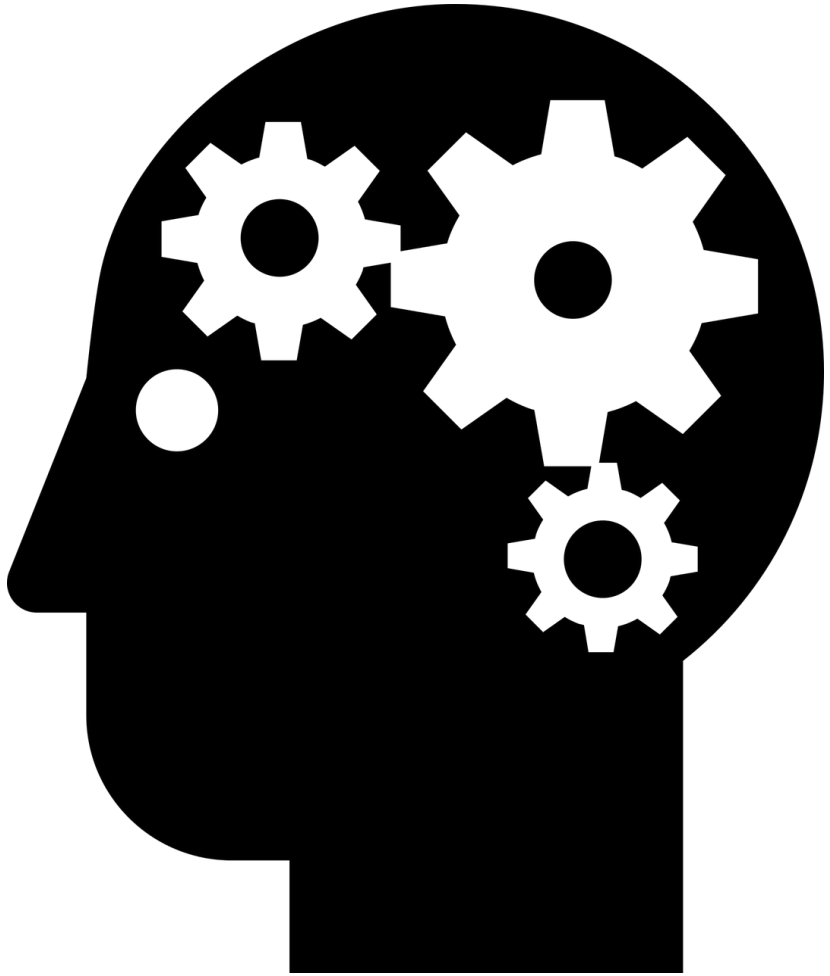
SALUD MENTAL
ME CUIDO PARA CUIDAR

ETdeA
ESCUELA DE TECNOLOGÍAS DE ANTIOQUIA
INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
Personería Jurídica 3745 de Junio 25 de 1975



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Según la OMS, salud mental es: “Un estado de completo bienestar físico y mental, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Cada 10 de octubre, en todo el planeta se celebra el Día Mundial de la Salud Mental con el objetivo de crear conciencia sobre su importancia e impulsar estrategias para la adecuada detección y atención de los problemas mentales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

La salud mental es importante porque nos permite afrontar adecuadamente las situaciones de estrés, nos permite potenciar nuestras capacidades, ser más funcionales. Estar físicamente saludables. Realizar contribuciones a la comunidad. Sentirnos plenos con nosotros mismos

SEÑALES QUE NOS ALERTAN SOBRE POSIBLES PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL

- ✓ Cambios en los hábitos alimenticios o del sueño.
- ✓ Sentirse sin energía.
- ✓ Tener pensamientos de desesperanza
- ✓ Pensar en lastimarse o lastimar a otros
- ✓ No cumplir con las tareas propuestas, entre otros.

¿QUÉ HACER SI CREO TENER PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

Es importante reconocer las señales de alerta y tomar la decisión de buscar ayuda, hablar de cómo nos sentimos, no aislarnos, buscar amigos, familiares y/o ayuda psicológica y comenzar un proceso terapéutico. Todas estas acciones contribuyen a sentirnos mejor.

PRINCIPIOS DEL AUTOCUIDADO MENTAL

- ✓ Hagamos ejercicio.
- ✓ Permitámonos pedir ayuda.
- ✓ Sigamos al pie de la letra las medidas de bioseguridad en nuestra casa.
- ✓ Confiemos la pandemia en algún momento pasará.

- ✓ Intentemos no insistir en ideas negativas.
- ✓ Procuremos descansar lo suficiente.
- ✓ Conservemos una alimentación saludable.
- ✓ Practiquemos las actividades lúdicas de nuestra preferencia.

- ✓ Tomemos conciencia de nuestro nivel de estrés al final de cada jornada. Es como hacer un inventario de las emociones y respuestas que hemos tenido en el trabajo.

- ✓ Mantengámonos informados, pero sólo de fuentes serias y científicas.

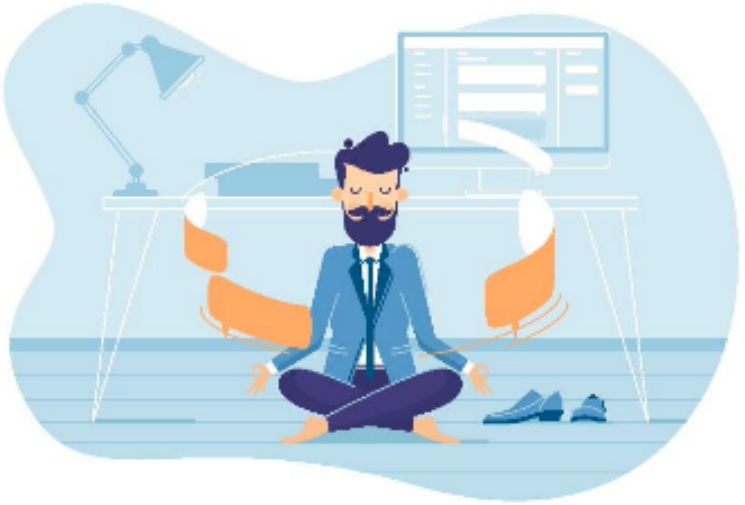
ALGUNAS TÉCNICAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

RESPIRACIÓN PROFUNDA

- Sentado en una silla o acostado.
- Inspiración abdominal profunda y espiración muy lenta.
- En la medida en que se tome un ritmo lento de espiración, tratar de relajar todos los grupos musculares, desde la cara hasta los pies

RELAJACIÓN Y/O MEDITACIÓN

- En internet se puede encontrar material como: videos de relación guiada y meditación.



MINDFULLNESS (ATENCIÓN PLENA)

Consiste en crear conciencia y centrarse en el momento presente, para sentir las cosas tal y como están sucediendo.

Aumenta la autoconciencia de:

- La situación (dónde estoy)
- La acción (qué estoy haciendo)
- El cuerpo (qué siento, cómo está mi energía)

SOMOS HUMANOS

ES NORMAL QUE SIENTAS MIEDO

- Es una emoción totalmente permitida ante el peligro.
- Es esperable que todos tengamos miedo, experimentarlo no es un defecto.
- Lo mejor que podemos hacer frente al miedo es reconocerlo y expresarlo.
- Hablemos con nuestro equipo, compañeros de trabajo y jefes al respecto. No lo guardemos

ES NORMAL QUE SIENTAS IRA

- La ira aparece cuando nos sentimos frustrados, y esta pandemia de COVID-19 puede frustrarnos en muchos niveles de la vida cotidiana y profesional.
- Si nos sentimos con ira. Debemos parar un momento y respirar profundo.
- Tratemos de no contagiar la ira a los demás.

ES NORMAL QUE ESTÉS TRISTE

- No ganamos nada ocultando esta emoción tan humana.
- Tan poco significa que no somos capaces, o que no somos profesionales.
- Tener tristeza no es signo de debilidad.
- Debemos hablar y desahogarnos. Esto nos ayudará.

ES NORMAL SENTIR CULPA

- Hay varias circunstancias que nos podrían generar culpa.
- Tener poco contacto con nuestras familias.
- Sentir culpa cuando hemos causado un daño a propósito.
- El remedio frente a la culpa es darnos cuenta de que estamos haciendo lo correcto y que le estamos poniendo el corazón.

DATOS ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMG)

Se calcula que aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo tiene trastornos o problemas mentales.

Los trastornos mentales y los trastornos ligados al consumo de sustancias son la principal causa de discapacidad en el mundo.

La guerra y las catástrofes tienen efectos importantes en la salud mental y el bienestar psicosocial.

DATOS ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMG)

La estigmatización y la discriminación de que son victimas los enfermos y sus familiares, disuaden a los pacientes de recurrir a los servicios de salud mental.

En la mayoría de los países son frecuentes las denuncias de violaciones de los derechos humanos de las personas con discapacidad mental o psicológica.

FUENTES DE INFORMACIÓN

ORNANIZACIÓN
MUNDIAL DE LA SALUD

SURA

ETdeA

ESCUELA DE TECNOLOGÍAS DE ANTIOQUIA

INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

Personería Jurídica 3745 de junio 25 de 1975

Una Institución
comprometida
con la gestión integral de
calidad y
el mejoramiento continuo.