

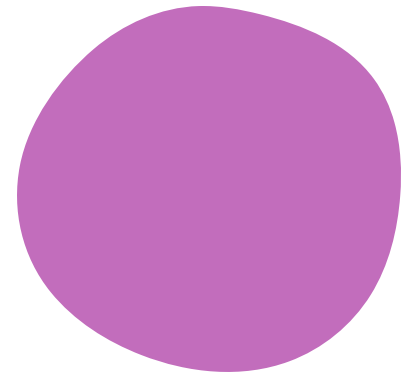


10 DE OCTUBRE

SALUD MENTAL

|| TU ||

BIENESTAR



Salud mental



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL PARA LA OMS?

LA OMS DEFINE LA SALUD MENTAL COMO «UN ESTADO DE BIENESTAR EN EL CUAL CADA INDIVIDUO DESARROLLA SU POTENCIAL, PUEDE AFRONTAR LAS TENSIONES DE LA VIDA, PUEDE TRABAJAR DE FORMA PRODUCTIVA Y FRUCTÍFERA, Y PUEDE APORTAR ALGO A SU COMUNIDAD»



1 Octubre mes de la Salud mental

EL DÍA 10 DE OCTUBRE SE CONMEMORA EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL, ESTE AÑO DEDICADA A LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO. ESTA CONMEMORACIÓN, PROMOVIDA POR LA FEDERACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL, NACIÓ EN 1992 PARA EQUIPARAR LA SALUD MENTAL CON LA SALUD FÍSICA.



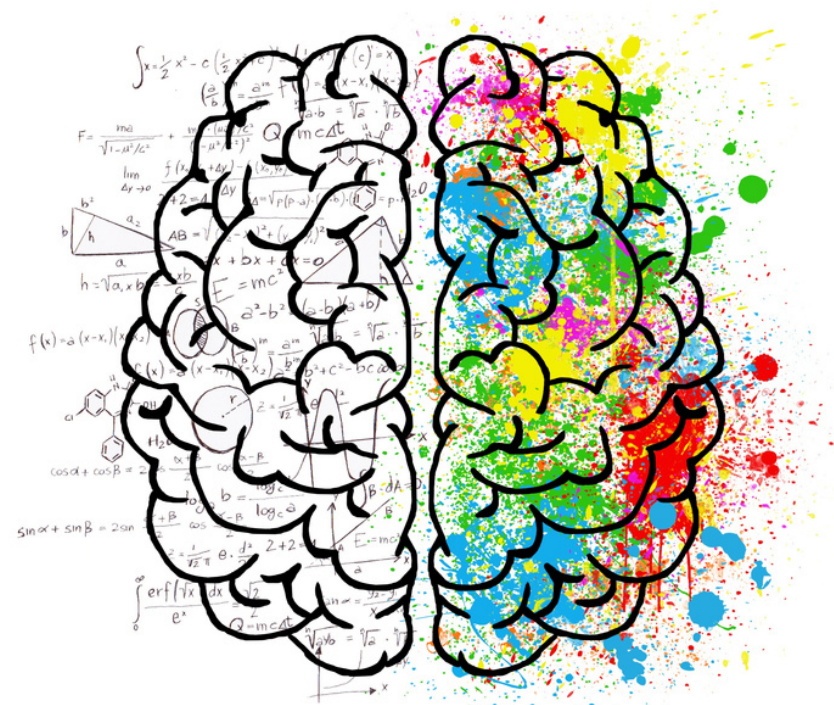
2

Qué es Salud mental?

Bienestar emocional



Bienestar psicológico



Bienestar social





Cómo cuidar mi salud mental

ESCUCHA ,SIENTE Y ENTIENDE TUS EMOCIONES

PRÁCTICA UNA VIDA LLENA DE HÁBITOS
SALUDABLES

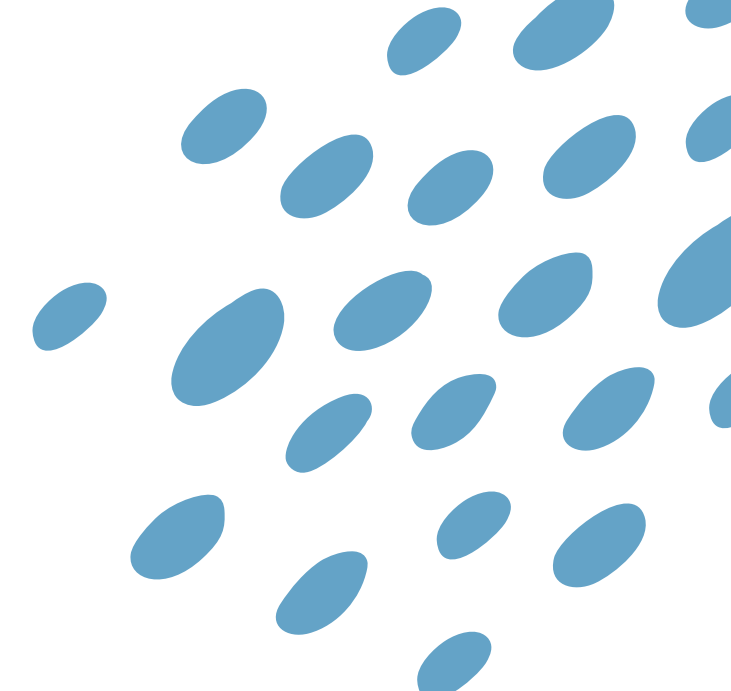




Hábitos saludables

- DESCANSA CORRECTAMENTE
- PRÁCTICA EJERCICIO FÍSICO
- COME DE FORMA SALUDABLE
- MANTÉN TU MENTE OCUPADA
- PROYECTA PENSAMIENTOS POSITIVOS
- COMUNICATE
- RELAJATE
- PONTE METAS

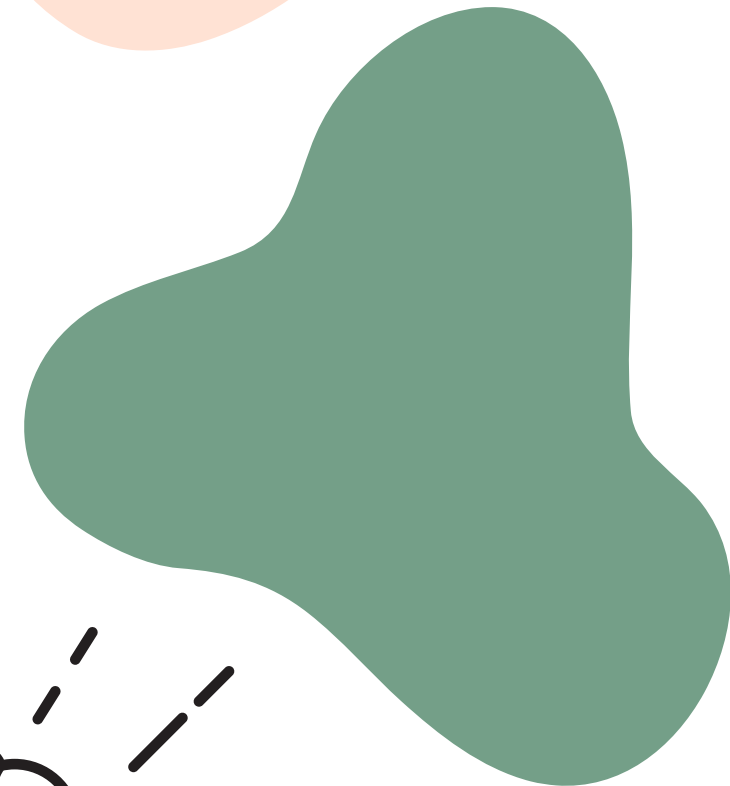
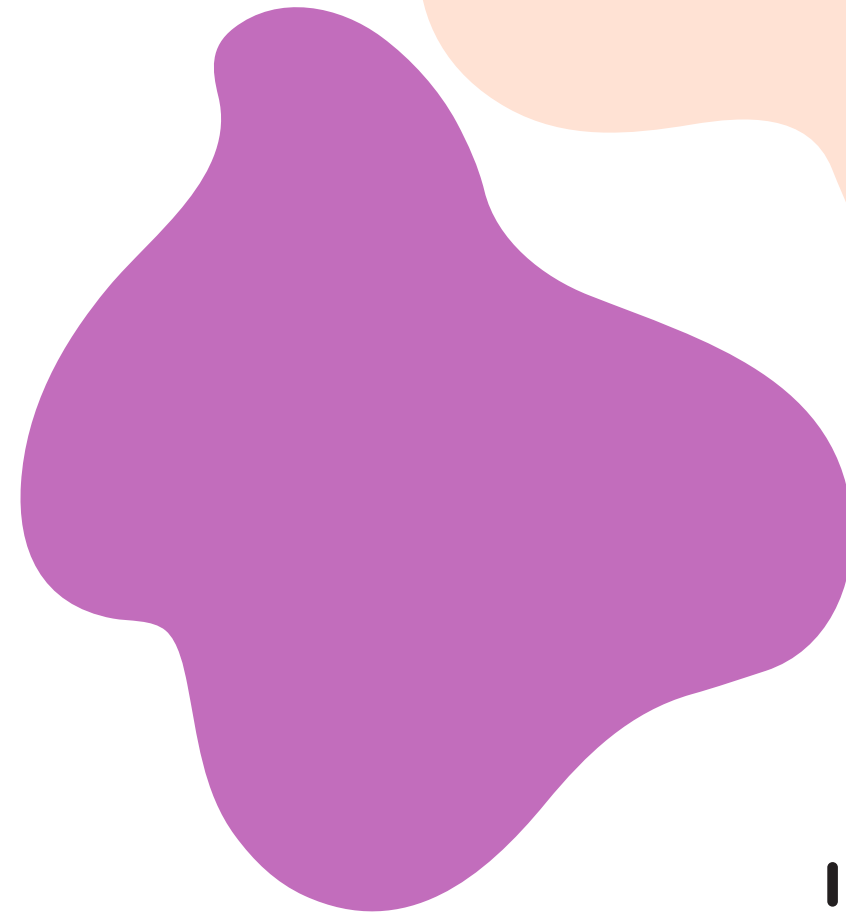
RECUERDA SIEMPRE QUE
CUERPO Y MENTE VAN DE LA
MANO Y SON INSEPARABLES



5

Factores que afectan a la salud mental

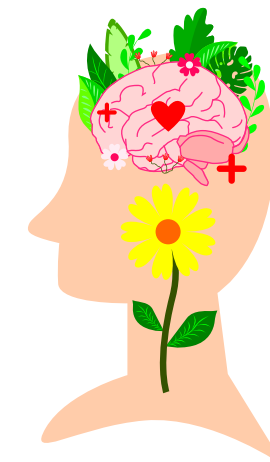
- INSEGURIDAD
- DESESPERANZA
- RÁPIDO CAMBIO SOCIAL
- RIESGOS DE VIOLENCIA
- ENFERMEDADES FÍSICAS
- FACTORES Y EXPERIENCIAS PERSONALES
- INTERACCIÓN SOCIAL
- VALORES CULTURALES
- EXPERIENCIAS ESCOLARES, LABORALES O FAMILIARES





Cómo hacer conciencia de la salud mental

- SER CONSCIENTES DE NUESTROS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS
- TENER UNA ACTITUD POSITIVA
- EXPRESAR EMOCIONES DE FORMA SALUDABLE (SER ASERTIVO)
- BUSCAR AYUDA EN CASO NECESARIO
- ESTABLECER PRIORIDADES
- ACEPTAR LOS ERRORES Y APRENDER DE ELLOS



7

Como promover las salud mental comunitaria

- CREAR ENTORNOS DE APOYO
- CELEBRACIONES INTERNACIONALES
- CAMPAÑAS DE PUBLICIDAD
- LÍNEAS DE ATENCIÓN

Suicidio 024

Violencia de género 016

Maltrato infantil 102







¿Cómo está la salud mental en España?

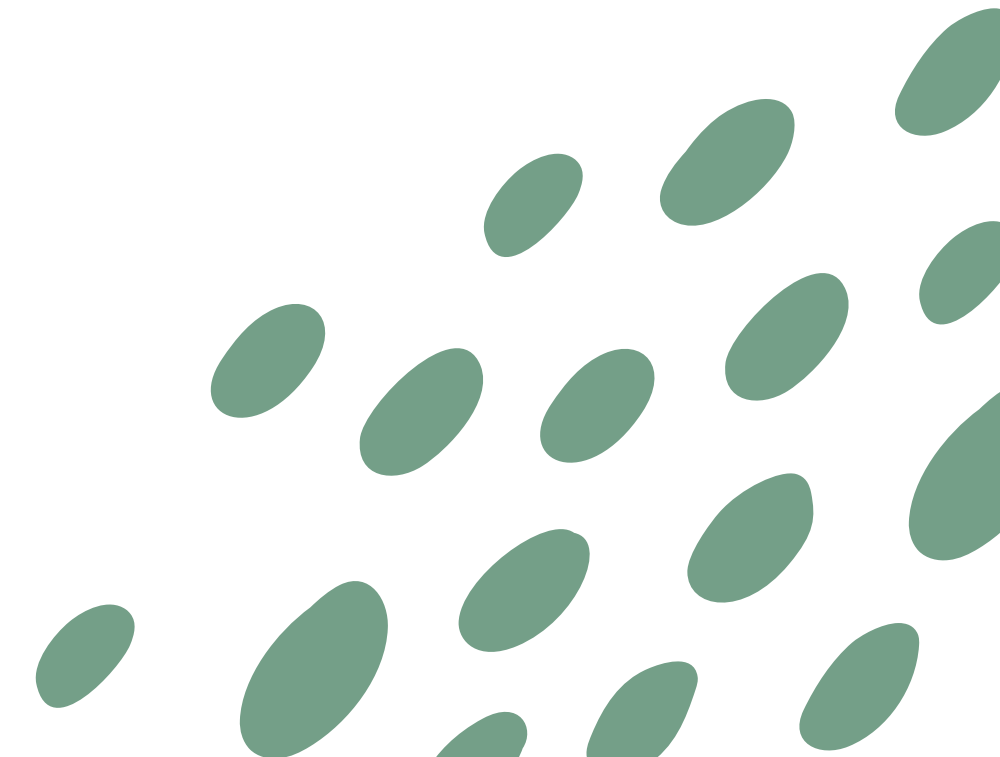
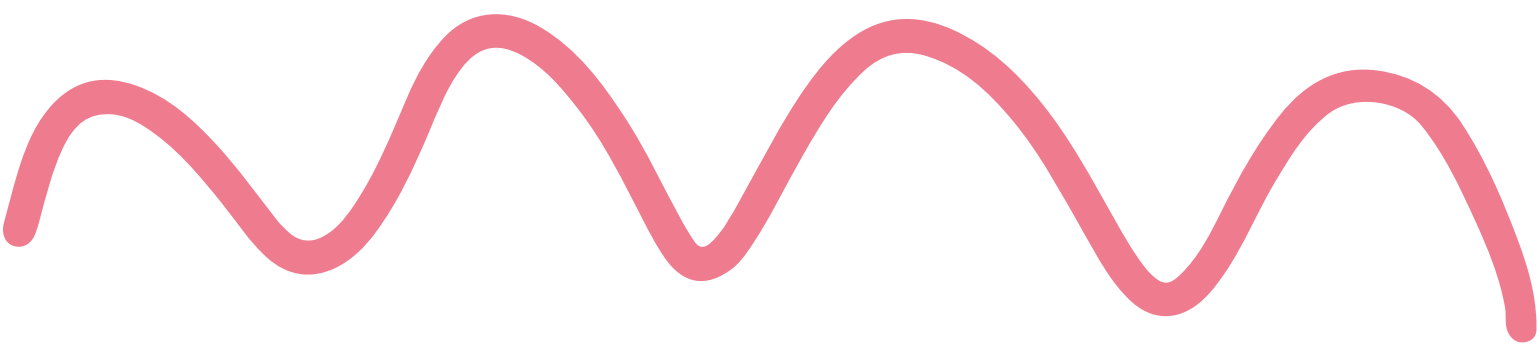
1 DE CADA 4 PERSONAS TIENE O TENDRÁ
ALGÚN PROBLEMA DE SAUD MENTAL A LO
LARGO DE SU VIDA

TANTO ANSIEDAD COMO DEPRESIÓN AFECTA
POR IGUAL A LA POBLACIÓN ,
DUPLICÁNDOSE EL NÚMERO EN MUJERES
CON RESPECTO A HOMBRES





"Todo lo que pensamos,
sentimos y creemos afecta a
nuestro bienestar"



MUCHAS

GRACIAS

POR

VUESTRA

ATENCIÓN

