

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar que permite que las personas afronten el estrés cotidiano de la vida y funcionen adecuadamente en su comunidad. (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Los problemas de salud mental están determinados por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos (por ejemplo, problemas socioeconómicos, condiciones de trabajo estresantes, discriminación de género, exclusión social, estilos de vida poco saludables, violencia, mala salud física, violaciones a los derechos humanos, antecedentes familiares de trastornos mentales, etc.).

La gravedad de los problemas de salud mental depende de diversos factores, incluyendo los recursos o condiciones con los que cuenta cada persona para hacer frente a las situaciones estresantes o de riesgo (por ejemplo, habilidades sociales, relaciones interpersonales significativas, apoyo social, inteligencia emocional, formas de resolver los problemas, etc.).

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social.

BIENESTAR EMOCIONAL:

El manejo de las emociones es una parte fundamental de la salud mental. Tanto las emociones positivas (por ejemplo, alegría, amor, etc.) como las negativas (por ejemplo, miedo, ira, tristeza, etc.) son útiles y necesarias porque nos ayudan a lidiar con las diferentes situaciones a las que nos enfrentamos a lo largo de la vida. Poder reconocer, expresar y regular nuestras emociones contribuye a un bienestar emocional adecuado.

BIENESTAR PSICOLÓGICO:

El bienestar psicológico involucra la valoración que hacemos de nosotros mismos, las expectativas que tenemos de nuestra persona, nuestras metas y objetivos, y la motivación que tenemos para lograrlos. Un bienestar psicológico adecuado incluye aspectos como una apreciación favorable de uno mismo y de la capacidad de hacer frente al entorno, así como unas metas y objetivos claros y realistas.

BIENESTAR SOCIAL:

El ser humano habitualmente se desenvuelve en diversos ámbitos sociales (familiar, escolar, laboral, etc). El bienestar social involucra la valoración de nuestras circunstancias y funcionamiento como parte de la sociedad, incluyendo cuestiones como el sentido de pertenencia y la percepción de nuestra comunidad. Contar con personas con las que podemos compartir y/o apoyarnos en diversas situaciones (redes de apoyo social) puede contribuir a un bienestar social adecuado.

El bienestar emocional, psicológico y social están íntimamente relacionados y ayudan a determinar cómo manejamos el estrés.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es un proceso que se origina cuando las demandas de nuestro entorno superan nuestra capacidad para hacerles frente.

Puede entenderse como una sobrecarga que depende de la forma en que valoramos las consecuencias de la situación y de los recursos con los que contamos para enfrentarla.

Por ello, una misma situación puede resultar mucho más estresante para una persona que para otra.

Los desencadenantes del estrés no son necesariamente derivados de situaciones extremadamente dolorosas, impactantes o de peligro (por ejemplo, perder a un ser querido, ser víctima de violencia, ser diagnosticado de una enfermedad grave), sino que pueden provenir también de situaciones cotidianas (por ejemplo, hacer un examen, tener una discusión con alguien cercano, estar en el tráfico).

Todos los individuos experimentan estrés en mayor o menor medida. Algunas de las reacciones asociadas con el estrés son:

- Tensión
- Irritabilidad
- Inquietud
- Preocupación excesiva
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- Dolores de cabeza o de cuerpo
- Problemas digestivos
- Aumento de la presión arterial
- Alteraciones del sueño y/o alimentación

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AFRONTAR EL ESTRÉS Y CUIDAR MI SALUD MENTAL?

El afrontamiento hace referencia a los esfuerzos que realizan las personas para hacer frente a una situación estresante.

Estos esfuerzos pueden ser efectivos o no, dependiendo del grado en el que ayuden a disminuir el estrés en cada persona.

Las siguientes actividades pueden ayudar a lidiar con el estrés de forma efectiva.

Te invitamos a intentar algunas de ellas para identificar qué es lo que mejor funciona para ti.

Ejemplos de actividades que pueden ser efectivas para lidiar con el estrés:

- **Buscar a los amigos** o acercarse a la familia.
- **Hablar con alguien** sobre lo que está pasando.
- **Tomarse pequeños momentos de descanso** durante el día y regresar a hacer las actividades pendientes.
- **Dormir lo suficiente** y mantener horarios regulares de sueño.
- **Hacer ejercicio** o alguna actividad recreativa.
- Hacer ejercicios de **relajación o meditación**.
- **Evitar consumir cafeína** en exceso.
- **Establecer prioridades en las actividades pendientes** en función de su importancia y urgencia.

Es importante usar estrategias que ayuden a cuidar y proteger la salud, evitando aquellas que pudieran afectarla negativamente.

Además de los esfuerzos para lidiar con el estrés de manera efectiva, otra forma de cuidar tu salud mental es realizando prácticas de autocuidado.

Te invitamos a poner en práctica las siguientes acciones de autocuidado que pueden ayudar a mantener la salud mental:

- **CREAR UNA RUTINA DIARIA** con distintos tipos de actividades y buscar equilibrio entre ellas.
- **DARLE IMPORTANCIA AL SUEÑO:** intentar dormir lo suficiente (adolescentes 8-10 horas y adultos mínimo 7 horas) y mantener horarios regulares de sueño.
- **CUIDAR LA ALIMENTACIÓN:** consumir frutas y verduras, tomar suficiente agua, minimizar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas. En la medida de lo posible, mantener horarios regulares en las comidas.
- **HACER EJERCICIO:** la actividad física es una gran herramienta contra el estrés y la ansiedad. Es recomendable hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día. También se pueden añadir pequeñas actividades en el día como subir escaleras en vez de tomar el elevador o ir a dar pequeños paseos.
- **EVITAR O LIMITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS.** El consumo de estas sustancias puede hacer que las personas se sientan bien a corto plazo, pero tienen consecuencias negativas para la salud física y mental a largo plazo.

Te invitamos a poner en práctica las siguientes acciones de autocuidado que pueden ayudar a mantener la salud mental:

- **PARTICIPAR EN ACTIVIDADES** que involucren contacto social.
- **FORTALECER LAS RELACIONES:** los seres humanos somos seres sociales y tenemos necesidad de relacionarnos y establecer vínculos con los demás. Contar con personas con las que podamos hablar en confianza puede ser de gran utilidad en momentos en los que necesitamos apoyo.
- **APRENDER O DESCUBRIR COSAS NUEVAS:** hacer cursos de formación, leer un libro, visitar un museo, aprender un nuevo idioma, viajar, etc.
- **TRATAR DE MANTENER UN EQUILIBRIO** entre las responsabilidades diarias y las cosas que disfrutamos hacer.
- **PEDIR AYUDA PROFESIONAL** cuando se necesita.

¿Y SI ME ESTÁ COSTANDO TRABAJO MEJORAR O MANTENER MI SALUD MENTAL?

Con el fin de fortalecer y mantener una buena salud mental, es esencial prestar atención a nuestras emociones e identificar cuándo necesitamos ayuda profesional. Por ejemplo, a veces nos podemos sentir muy abrumados por el estrés. Según la Asociación Americana de Psicología, el estrés se puede volver peligroso cuando interfiere con nuestra habilidad para vivir una vida normal por un periodo prolongado de tiempo.

Si las reacciones asociadas con el estrés afectan nuestra vida cotidiana, no nos permiten hacer cosas y parecen estar constantemente presentes, es recomendable buscar apoyo de un profesional de la salud.

¿CÓMO SABER CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

A veces puede ser difícil saber si nosotros o alguna persona cercana está experimentando signos o síntomas que requieren de atención profesional. Existen ciertas señales a las que debemos prestar atención porque pueden indicar problemas con la salud mental.

A continuación, se muestran algunas de las **señales de advertencia** que no debemos ignorar, sobre todo si han durado más de dos semanas:

- **PÉRDIDA DE ENERGÍA**
- **AISLARSE DE LAS PERSONAS**
- **PÉRDIDA DE INTERÉS EN ACTIVIDADES QUE ANTES SE DISFRUTABAN.**
- **PROBLEMAS PARA DORMIR O CAMBIOS IMPORTANTES EN EL APETITO**
- **DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE O PENSAR CON CLARIDAD**
- **DIFICULTAD PARA EXPRESARSE O HABLAR DE FORMA CONFUSA**
- **DESCUIDAR LA HIGIENE PERSONAL**
- **DIFICULTAD PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS EN LA CASA, LA ESCUELA Y/ O EL TRABAJO**
- **TENER PENSAMIENTOS SOBRE LA MUERTE O DE HACERSE DAÑO A SÍ MISMO O A LOS DEMÁS**
- **VER O ESCUCHAR COSAS QUE NO SON REALES O QUE NO ESTÁN AHÍ**
- **IDEAS O CREENCIAS QUE NO ESTÁN BASADAS EN LA REALIDAD**

Los problemas de salud mental son comunes y pueden afectar a personas de cualquier sexo, edad, nivel socio-económico o cultura.

Afortunadamente, los problemas de salud mental son tratables. Identificarlos y tratarlos de forma oportuna es fundamental para disminuir sus repercusiones.

Te invitamos a revisar el directorio electrónico de instituciones de atención a la salud mental gratuitas para que identifiques instituciones en tu comunidad y puedas contactar con un profesional de la salud en caso de que tú o alguna persona cercana lo necesiten.

TE INVITAMOS A DESCARGAR EL DIRECTORIO ELECTRÓNICO [AQUI](#)

REFERENCIAS Y RECURSOS:

- **Asociación Americana de Psicología.**
Salud mental/corporal: estrés.
<https://www.apa.org/topics/stress/estres>
- **Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.**
Cuenta con videos informativos y programas de autoayuda en línea.
<http://www.inprf.gob.mx/>
- **Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos.**
El cuidado de su salud mental.
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>
- **Instituto Nacional de la Salud Mental de Estados Unidos.**
Recursos digitales para compartir sobre la salud mental (en español).
<https://www.nimh.nih.gov/get-involved/digital-shareables/espanol/recursos-para-compartir-sobre-la-salud-mental-en-espanol>
- **Organización Mundial de la Salud.**
Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general.
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

REFERENCIAS Y RECURSOS:

- **Organización Mundial de la Salud.**
Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.
<https://www.who.int/es/news-room/mental-health-strengthening-our-response>
- **Organización Panamericana de la Salud. Salud mental y COVID-19.**
Cuenta con una serie de recursos relacionados con el cuidado de la salud mental durante la pandemia de Covid-19.
<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- **Organización Panamericana de la Salud.**
En tiempos de estrés, haz lo que importa. Una guía ilustrada. Versión adaptada para América Latina.
<https://doi.org/10.37774/9789275323939>
- **Índice de preguntas y respuestas frecuentes:**
estrés y afrontamiento.
<https://webs.ucm.es/info/seas/faq/index.htm>

