



# LA SALUD MENTAL



# SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se da en un proceso complejo, que cada persona

experimenta de una manera diferente, con diversos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos que pueden ser muy diferentes.

Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva.

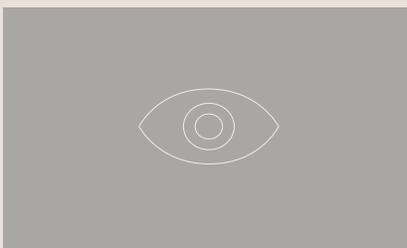
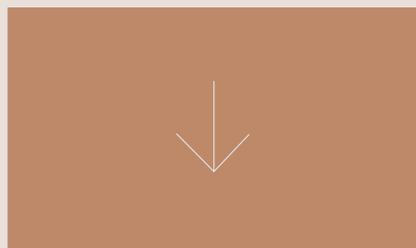
Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

# 01

## DATOS Y CIFRAS

- Existen estrategias asequibles, eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental.
- La necesidad de actuar en relación con la salud mental es indiscutible y urgente.
- La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general.
- La salud mental está determinada por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales.

## Conceptos sobre la salud mental



Las afecciones de salud mental comprenden trastornos mentales y discapacidades psicosociales, así como otros estados mentales asociados a un alto grado de angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva. Las personas que las padecen son más propensas a experimentar niveles más bajos de bienestar mental, aunque no siempre es necesariamente así.

**“ SALUD MENTAL NO ES UNA OPCIÓN, ES UNA PRIORIDAD, CUÍDALA Y BUSCA AYUDA SI LA NECESITAS ”**

# DETERMINANTES

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

# 02

## DETERMINANTES DE LA SALUD MENTAL

Factores psicológicos y biológicos, períodos sensibles del desarrollo, el trabajo decente, los factores individuales, como las habilidades especialmente en la primera infancia y la cohesión social, entre otros. Los riesgos para la salud mental hacen que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental. La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumentan el riesgo de sufrir afecciones de salud mental. Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los factores de protección se ven comprometidos durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades emocionales individuales, así como las recesiones económicas, las emergencias humanitarias y los desplazamientos forzados, y la creciente crisis climática.



## FACTOR DE RIESGO

*La mayoría de las personas no desarrollan afecciones de salud mental aunque estén expuestas a un factor de riesgo, mientras que muchas personas no expuestas a factores de riesgo conocidos desarrollan una afección de salud mental.*

# PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

La promoción y protección de la salud mental en el trabajo es una esfera de interés creciente, que puede favorecerse mediante la legislación y la reglamentación, estrategias organizacionales, capacitación de gerentes e intervenciones dirigidas a los trabajadores.

# 03



*El equilibrio no significa evitar conflictos. Implica la fuerza para tolerar emociones dolorosas y poder manejarlas.*

MELANIE KLEIN

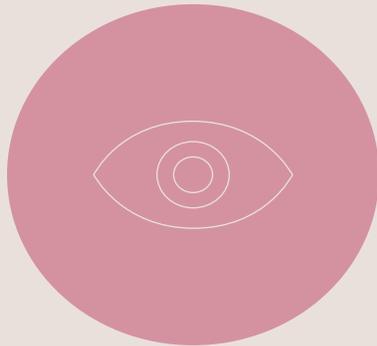
### 1. FACTORES

Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental.



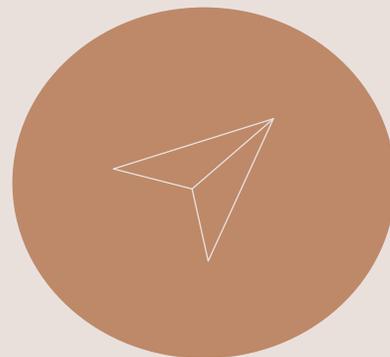
### 2. EXPOSICIÓN

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.



### 3. RIESGOS

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, son particularmente perjudiciales.



# ATENCIÓN Y TRATAMIENTO

Las iniciativas nacionales de fortalecimiento de la salud mental no deben limitarse a proteger y promover el bienestar mental de todos, sino también atender las necesidades de las personas que padecen afecciones de salud mental.

# 04



# **EL SUFRIAMIENTO NOS AMENAZA DESDE:**

**Las fuerzas exteriores**

**El propio Cuerpo**

**Las Relaciones con  
Otros Seres Humanos**

**- FREUD**

