



Bienestar Integral

- Bienestar mental -

OBJETIVO



Explicar porqué es tan importante el bienestar mental o la salud mental en la vida diaria, como se puede mejorar, en que nos ayuda y sus características. También se explicará acerca del malestar mental, cuáles son sus síntomas, las consecuencias, algunas enfermedades o trastornos. Por último una de las cosas más importantes es cómo podemos ayudar a otras personas que estén pasando por malos momentos.

ÍNDICE



¿Que es el bienestar mental y por qué es importante?



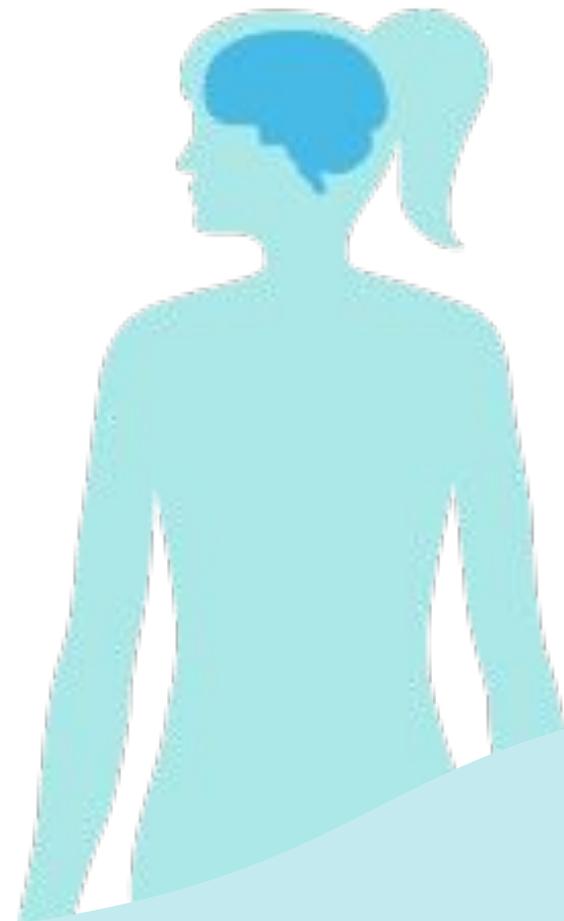
Actividades para mejorar mi bienestar mental



Malestar mental y señales de alerta



¿Cómo podemos ayudar?



¿QUE ES EL BIENESTAR MENTAL?



¿Que es?

- También conocido como salud mental. Se basa en que la persona pueda realizar actividades sin estrés, trabajar de una forma productiva y contribuir positivamente con la comunidad.

¿Cual es su importancia?

- Teniendo un buen bienestar mental, nos ayuda física y psicológica y socialmente. También ayuda a manejar de una mejor manera el estrés.

¿Como nos afecta?

- Tener una mala salud mental, principalmente afecta emocionalmente, el estrés invade tu mente y te nubla de realizar actividades del diario.

¿Cómo mejorarlo?

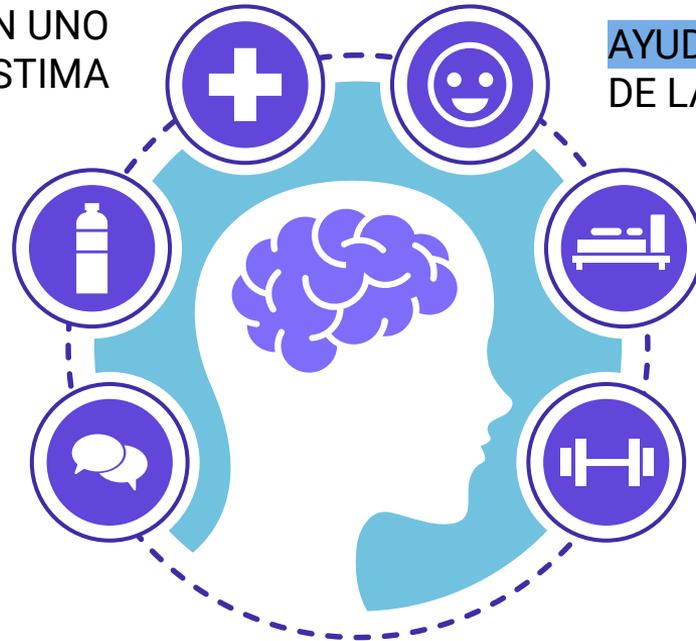
- La mejor manera de tener un buen bienestar mental, es siempre pensar de manera positiva y también cuidar la salud física.

¿EN QUE NOS AYUDA EN EL DIA A DIA?

INCREMENTA LA CONFIANZA EN UNO MISMO Y ELEVA LA AUTOESTIMA

IMPULSA AL INDIVIDUO A ALCANZAR SU COMPLETO POTENCIAL

MEJORA LAS RELACIONES INTERPERSONALES



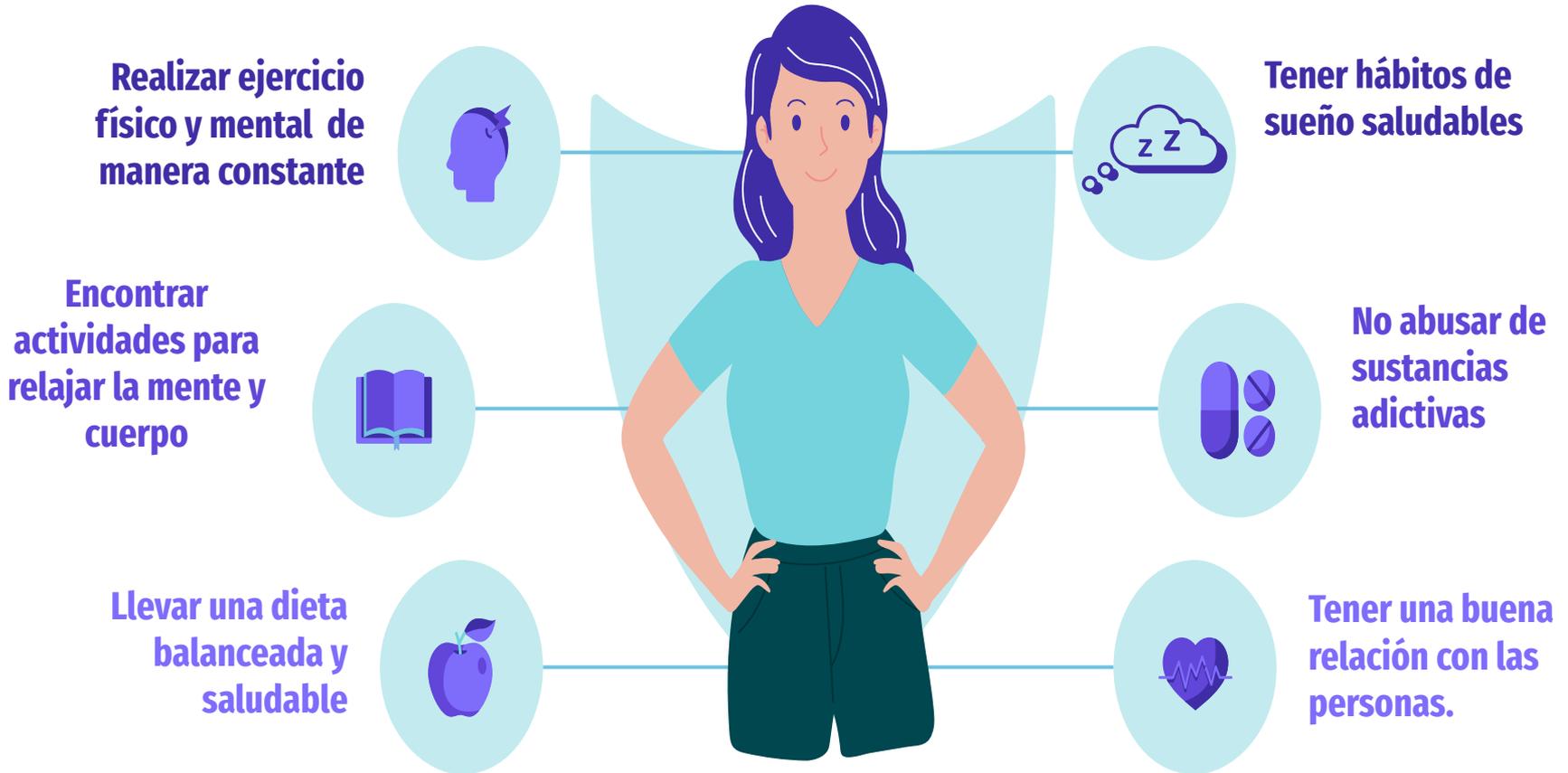
AYUDA A ENFRENTAR EL ESTRÉS DE LA VIDA.

CONTRIBUYE EN MEJORAR LOS HÁBITOS DE SUEÑO.

SIRVE PARA SENTIRSE Y ESTAR MEJOR FÍSICAMENTE.

TEXTO

CARACTERÍSTICAS DE UN ALTO BIENESTAR MENTAL



¿Por qué es importante el bienestar mental?

Nos ayuda a:

**Enfrentar el
estres**



Ayudando a enfrentar las dificultades que se viven día a día.



**Mejorar la
calidad de
vida**

Alejando los pensamientos negativos.



**Tener buena
salud física.**

El tener una buena salud física, nos ayuda a mejorar nuestra condición y calidad de vida.

**Mejor relación con
las personas.**



Trabajar productivamente contribuyendo a la comunidad.



ACTIVIDADES PARA MEJORAR EL BIENESTAR MENTAL

PRACTICAR LA GRATITUD

Mantenerse agradecido por las cosas buenas en su vida.



MEDITAR

Práctica entre mente que enfoca la atención y conciencia de la persona.



TECNICAS DE RELAJACION

Prácticas que busquen una respuesta de relajación natural en el cuerpo.



CONECTARSE CON OTROS

Adquirir relaciones fuertes y saludables con familia y amigos.



CUIDAR LA SALUD FÍSICA

Ser físicamente activo
Dormir lo suficiente
Alimentarse sanamente.



DESARROLLAR HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO

Métodos que se usan para afrontar situaciones de estrés.



¿DE QUÉ MANERA AYUDA LA MEDITACIÓN AL BIENESTAR MENTAL?

La meditación es un conjunto de actividades en las que se involucra el cuerpo y la mente. Lo que comparten dichas actividades es que deben ser enfocadas y concentradas.

Meditar ayuda a que el individuo intente alcanzar un nivel de conciencia de sus pensamientos y sentimientos, creando una fuerte conexión con uno mismo y el entorno.

Cuando la meditación se convierte un hábito puede generar paz y bienestar mental y espiritual.

BENEFICIOS DE MEDITAR

1

Reduce estrés, ansiedad y depresión.

3

Mejora el sueño.

2

Aliviar las condiciones de salud relacionadas con el estrés, como el síndrome del intestino irritable.

4

Desarrolla una perspectiva más positiva de la vida.



¿QUE ES EL MALESTAR MENTAL?



El malestar mental también se conoce como “**trastorno de salud mental**”, esto provoca alteraciones que afectan los estados de ánimo, el comportamiento y los pensamientos de una persona.

Algunas enfermedades atribuyentes al malestar mental son: **La depresión, los trastornos de ansiedad y alimentación y las adicciones.** En casos muy severos se pueden presentar el trastorno bipolar, la esquizofrenia y demencia.

El malestar puede manifestarse **de manera inconsciente** y normalmente es causado por: Estrés, situaciones traumáticas o difíciles, sobreanalizar situaciones, poca o nula autoestima así como factores externos al individuo como relación familia/amigos/pareja y la facilidad que tenga la persona para afrontar dichos problemas.

¡SEÑALES DE ALERTA!

Sentimientos de tristeza, ira, soledad, melancolía o desagrado general



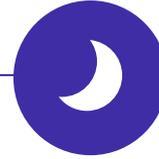
Manifiestar baja energía y cansancio regular



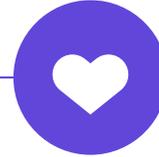
Alteración en los hábitos alimenticios: La persona come mucho o muy poco



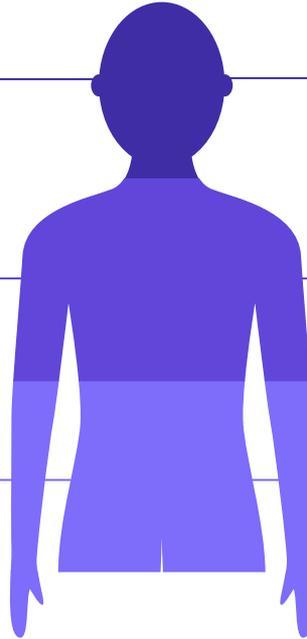
Dificultad para conciliar el sueño pero estar cansado constantemente



Cambios en el humor: Tristeza o irritabilidad



Problemas con sustancias adictivas



CONSECUENCIAS EN EL DESCUIDO DEL BIENESTAR MENTAL



Baja autoestima.



Pensamientos negativos, tristeza, desánimo, miedos o sentimientos de culpa



Cansancio y baja energía



Aislamiento social.



No poder realizar las actividades diarias, como trabajar o ir a la escuela.



Cambios significativos en los hábitos alimentarios



COMO TRABAJAR PARA MEJORAR EL BIENESTAR MENTAL



Dormir

Dormir como mínimo 8 horas al día



Evitar sustancias adictivas

Tales como el alcohol el tabaco, y cualquier otra droga.



Mejorar la calidad de vida

Hacer ejercicio de manera constante, y tener una buena alimentación.

¿CÓMO NOS AFECTA EL BIENESTAR Y MALESTAR MENTAL?

Te limita

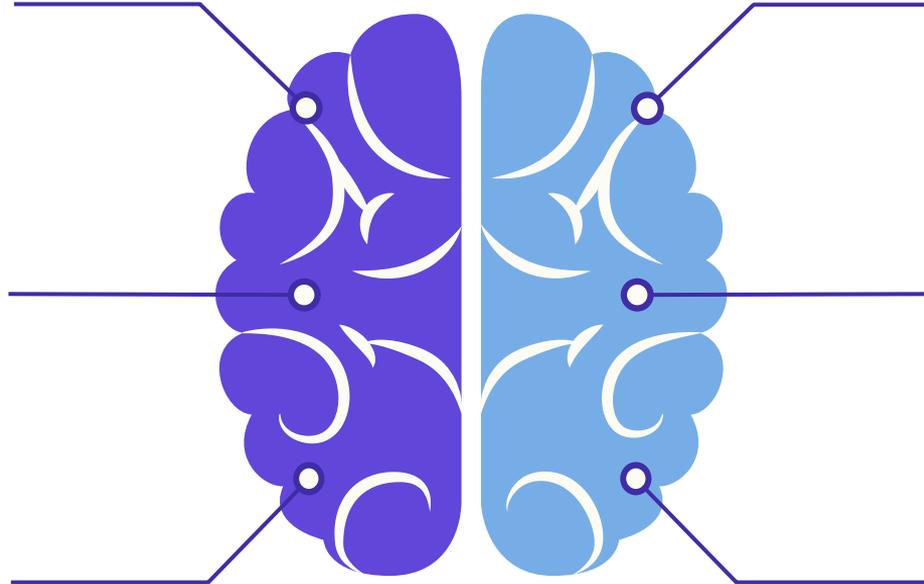
Si no estás bien contigo mismo, no puedes alcanzar tu máximo potencial.

Cerrarse

No mantienen buenas relaciones sociales, falta de expresión.

Delirio

Desconexión con la realidad, paranoia o alucinaciones.



Actitud positiva

Meditar mantiene una perspectiva abierta y relajada, tratando de reducir el estrés

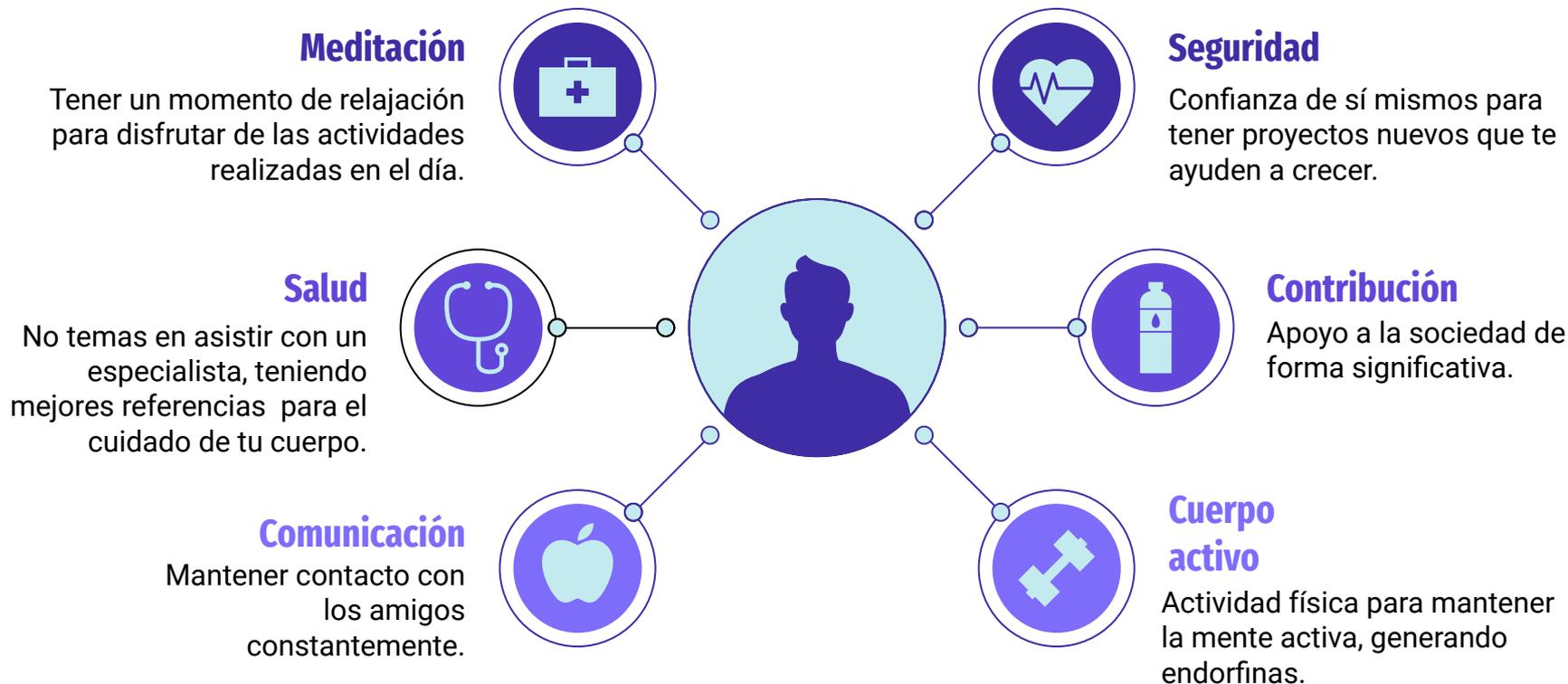
Mejores relaciones

Calidad de interacción saludable en tu círculo social.

Mejores hábitos

Fomenta los hábitos alimenticios, menores consumos, nuevos habilidades (lectura, pintar, et.)

BIENESTAR MENTAL EN TIEMPO DE PANDEMIA



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A OTROS?



Atención médica

No descuidar la salud, acudir a consultas médicas, más cuando no te sientes bien.



Actividad física

Realizar ejercicio con amigos regularmente, así mantienes la mente activa.



Relajación

Realiza actividades recreativas para aumentar la motivación.



Cuida de los demás

Ser observador con tu entorno, ya que cualquier detalle puede marcar la diferencia



Descanso

Dormir mínimo 8 horas, iniciando el día con mucha energía.



Ofrece ayuda

Las enfermedades mentales se complican, si no son tratadas.

VIDEOS DE APOYO



3

INFÓRMATE



VIDEO DE EQUIPO

¿QUE ES EL MALESTAR MENTAL?



El malestar mental también se conoce como **trastorno de salud mental**, esto provoca alteraciones que afectan los estados de ánimo, el comportamiento y los pensamientos de una persona.

Algunas enfermedades atribuyentes al malestar mental son: La depresión, los trastornos de ansiedad y alimentación y las adicciones. En casos muy severos se pueden presentar el trastorno bipolar, la esquizofrenia y demencia.

El malestar puede manifestarse **de manera inconsciente** y normalmente es causado por: Estrés, situaciones traumáticas o difíciles, sobreanalizar situaciones, poca o nula autoestima así como factores externos al individuo como relación familia/amigos/pareja y la facilidad que tenga la persona para afrontar dichos problemas.



REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. 05/02/2021, de OMS Sitio web:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- MedlinePlus (s.f.) Salud mental. Medline plus. Recuperado el 05 de febrero de 2021:
<https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- OMS (2015) ¿Cómo se pueden promover y proteger los derechos humanos de las personas con trastornos mentales? Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 05 de febrero de 2021:
https://www.who.int/topics/mental_health/es/
- IMSS (s.f.) Salud Mental. Gobierno de México. Recuperado el 05 de febrero de 2021:
<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
- Comisión Nacional Contra las Adicciones. (2020). ¿Qué es la Salud Mental?. 05/02/2021, de Gobierno de México Sitio web:
<https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/que-es-la-salud-mental#:~:text=Es%20un%20estado%20de%20bienestar,y%20contribuir%20a%20sus%20comunidades&text=La%20Salud%20Mental%20es%20m%C3%A1s%20que%20la%20mera%20ausencia%20de%20trastornos%20mentales>
- MedlinePlus (s.f.) Cómo mejorar la salud mental. MedlinePlus. Recuperado el 05 de febrero de 2021: <https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>