

La salud mental

La salud mental es un estado de bienestar general que le permite a las personas usar sus habilidades, enfrentar con éxito los retos de la vida, trabajar de manera productiva, establecer relaciones positivas con otras personas y hacer contribuciones a la comunidad.

La salud mental óptima incluye el desarrollo y fortalecimiento de tres áreas.

1. **El bienestar psicológico** - incluye la aceptación propia, el crecimiento personal y el sentir un propósito de vida
2. **El bienestar social** - se refiere a las relaciones que se establecen con las personas incluyendo a familiares, vecinos/as y otros/as integrantes de la comunidad.
3. **El bienestar emocional** - se refiere a sentir satisfacción con la vida, al estado de felicidad y afecto positivo.

De modo que la salud mental supone bienestar psicológico, social y emocional.

La mayoría de las personas mantienen una **salud mental** lo suficientemente buena para funcionar diariamente y sentir satisfacción con la vida. No obstante, en ocasiones situaciones de vida como la pérdida de un ser querido, enfermedad, pérdida de empleo, dificultad en el manejo de los hijos e hijas, ser víctima de un crimen, entre otras, pueden afectar la salud mental provocando:

- dolor
- soledad
- angustia
- preocupaciones
- frustración
- desconfianza
- miedo
- tristeza

La **salud mental** puede afectarse por diversos factores. Algunas personas que pueden estar vulnerables a estado emocionales negativos por causas genéticas o neurobiológicas; otras por la manera poco efectiva con la que se enfrentan a los problemas de la vida, o por dificultades sociales y políticas, como el desempleo, la inestabilidad política y la injusticia social.

Debido a las continuas situaciones y eventos difíciles que vivimos a nivel personal, comunitario, nacional y mundial, en algún momento podemos experimentar signos de incomodidad, angustia, tristeza y ansiedad.

Sin embargo, las personas tenemos la habilidad para enfrentar efectivamente a las adversidades, experiencias amenazantes y eventos de vida negativos.

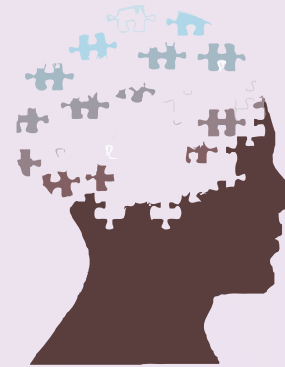




¿Qué podemos hacer para manejar los eventos o situaciones que alteran nuestra salud mental e interfieren con nuestro funcionamiento cotidiano?

- > Invertir tiempo en actividades recreativas y de diversión como dar un paseo o ver una película.
- > Practicar técnicas de relajación como la meditación, respiración profunda, escuchar música, o leer un libro.
- > Realizar ejercicio físico.
- > Descansar y dormir lo suficiente.
- > Asumir una actitud positiva ante la vida.
- > Ser tolerante contigo y con las demás personas.
- > Dedicar tiempo para compartir con familiares y amistades.
- > Aprender a reconocer tus emociones y formas efectiva para expresarlas.
- > Identificar personas de confianza con las que te sientas cómodo/a para hablar sobre lo que te sucede. De ser necesario, considera buscar orientación profesional (con psicólogo/a consejero/a, psiquiatra u otro/a profesional de la salud).

Salud Mental



Asociación de Psicología de Puerto Rico

Comité de Pasadas Presidencias