

# SALUD MENTAL



Aprobarse y aceptarse a sí mismo es el primer paso hacia un cambio positivo en todos los ámbitos de la vida...

## A solas

- Dedicar tiempo para ti
- Practica la meditación y la relajación
- Comparte con amistades
- Dedicar tiempo para la lectura, el pasatiempo, a hacer manualidades, ir de tiendas
- Sacar tiempo para reposar y para la diversión

## Control de tu cuerpo

- Haz una dieta balanceada
- Practica el ejercicio con regularidad
- Toma abundante agua
- Evita el uso de drogas, alcohol y medicamentos que no sean recetados por el médico

## RECOMENDACIONES PARA CONSERVAR LA SALUD MENTAL

- ~ Se realista
- ~ Trabaja para tu mejoramiento personal
- ~ Acepta a las personas y las situaciones como son
- ~ Enfrenta la vida con entusiasmo
- ~ No te dejes dominar por las emociones
- ~ Autodisciplínate
- ~ Enfrenta las dificultades
- ~ No pierdas el tiempo ni la energía luchando contra lo incambiable y lo inevitable
- ~ Conoce tus debilidades y limitaciones
- ~ Amate, perdónate, aprende a perdonar a los demás y a olvidar
- ~ Se tolerante contigo mismo y los demás
- ~ Siéntete parte vital de tu familia
- ~ Otros

Visita el Centro de Consejería Profesional del Recinto.

Tu **CONSEJERO PROFESIONAL** te espera.

Preparado por:  
**HARRISON SANTIAGO CABRERA**  
Consejero Profesional

## INTRODUCCIÓN

Las situaciones y los cambios del diario vivir nos someten a grandes tensiones que ponen en riesgo nuestra salud física y emocional. A veces no es posible evitar las tensiones que enfrentamos. Es por esta razón que debemos desarrollar ciertas destrezas y estrategias para poder trabajar con ellas. El no hacerlo puede resultar en preocupaciones, angustias, dolencias físicas, situaciones familiares, de trabajo, con amistades, que les pueden llevar a padecer de enfermedades mentales. La forma con que se interpreten y se manejen estas tensiones va a contribuir a una mejor calidad de vida.

El desarrollo de una buena salud mental genera unos resultados positivos que se reflejan en el cuerpo, la mente y la conducta.

*"Cuerpo sano en mente sana"*

### ¿QUÉ ES SALUD MENTAL?

Salud mental se define de varias formas, pero todas coinciden en que es un equilibrio emocional necesario para que una persona pueda funcionar adecuadamente en el diario vivir. Se crea un balance entre la persona y el ambiente que lo rodea.

Es la capacidad de crecer, convivir y adaptarse a la vida creando un estado óptimo, físico, mental y conductual, el cual se comienza haciendo ajustes positivos frente a las diferentes situaciones, armonizando la prevención, el manejo y el uso de recursos para la obtención de buenos resultados, comenzando por sí mismo.

Las personas mentalmente saludables son: buenos ciudadanos, buenos hijos, buenos padres, buenos amigos, buenos compañeros y buenos trabajadores.

Nadie es perfecto, por tanto nadie posee todas las características de una buena salud mental en todo momento.

## CARACTERÍSTICAS DE PERSONAS CON BUENA SALUD MENTAL

### ✗ Viven satisfechas de sí mismas.

- Tienen amor propio
- No se dejan dominar por sus emociones
- Se sienten capaces de enfrentar dificultades que se le presenten
- Se sienten satisfechos
- Aceptan sus defectos e impedimentos
- Son tolerantes y capaces de reírse de sí mismos

### ✗ Se sienten bien con las demás personas

- Establecen relaciones satisfactorias y duraderas
- Respetan la manera de ser, sentir y pensar de los demás
- Pueden dar cariño y son considerados con los demás
- Sienten agrado por las demás personas y confían en ellas.

### ✗ Pueden hacer frente a las exigencias de la vida

- Aceptan sus responsabilidades
- Tienen criterio propio y toman sus propias decisiones
- Tienen aspiraciones y metas reales
- Hacen siempre lo mejor que pueden
- Modifican su medio ambiente cuando es posible y se adaptan a él
- Hacen planes con anticipación y aprovechan sus habilidades

## PARA MANEJAR EFECTIVAMENTE LA TENSIÓN

*Ante los problemas, enfrenta la situación con resolución, valentía y acción*

### 📌 En el trabajo

- Haz una lista de tareas, por prioridades
- Sonríe a menudo, sé amable, ofrece ayuda y cooperación
- Establece relaciones positivas con tus compañeros
- Sé asertivo, expresa gratitud
- Habla con optimismo

### 📌 En la casa

- Sé amable y cortés con tu familia
- Alaba las buenas cualidades de tu familia
- Sé tolerante y flexible
- Practica la comunicación efectiva con tu familia
- Dedicar tiempo al mantenimiento y limpieza de la casa.

Es importante mantener una salud mental óptima.