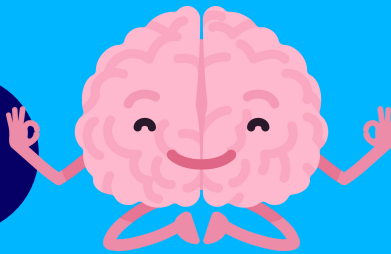


HABLEMOS DE

SALUD MENTAL



La salud mental no es solo la ausencia de trastornos, sino un estado de **bienestar integral** que permite a las personas enfrentar las tensiones de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad

Dimensiones clave de la salud mental



Emocional

Regulación de emociones, autoaceptación y manejo del estrés.



Cognitiva

Pensamiento claro, toma de decisiones y aprendizaje continuo.



Social

Vínculos afectivos saludables, empatía y sentido de pertenencia.



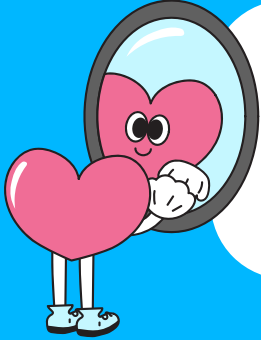
Existencial

Propósito de vida, valores y proyectos personales.



SergioUrrego
Fundación

¿Qué puede afectar nuestra salud mental?



Factores individuales

- Habilidades de afrontamiento.
- Autopercepción y autoestima.



Factores sociales

- Entorno familiar: soporte emocional o conflictos.
- Condiciones laborales: precariedad, exceso de carga o falta de reconocimiento.
- Discriminación: racismo, sexismo, estigmas hacia los trastornos mentales.



Factores estructurales

- Acceso limitado a servicios de salud mental.
- Ausencia de políticas públicas inclusivas.
- Efectos de la globalización: presión económica, aislamiento y alienación social.



¿Qué puede afectar nuestra salud mental?

A nivel personal

- Incorporar prácticas de autocuidado: ejercicio, alimentación saludable, buen descanso y mindfulness.
- Fortalecer redes de apoyo: amistades, familia, grupos comunitarios.



A nivel social

- Fomentar la educación emocional desde la escuela.
- Impulsar campañas que combatan el estigma y normalicen hablar de salud mental.



“La salud mental no es un destino, sino un proceso.
Es algo en lo que tienes que trabajar constantemente”
Noah Shpancer

Referencias:

HIRIART, G. M. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?. *Utopía y praxis latinoamericana*, 23(83), 86-95.



Sergio Urrego
Fundación

