

glosario DE TÉRMINOS

SALUD MENTAL

LA CAPACIDAD DE UNA PERSONA PARA EQUILIBRAR SU BIENESTAR EMOCIONAL, FÍSICO, PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL/SOCIAL.

LUCHAS DE SALUD MENTAL

SON MOMENTOS TÍPICOS DE LA VIDA EN LOS QUE EXPERIMENTAMOS DIFICULTADES PARA MANTENER EL BIENESTAR.

EJEMPLOS: NERVIOSISMO ANTES DE UNA PRESENTACIÓN, TRISTEZA DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA, PREOCUPACIÓN POR LOS SERES QUERIDOS.

TRASTORNOS DE SALUD MENTAL

OCURREN CUANDO LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL COMIENZAN A AFECTAR DE MANERA DESPROPORCIONADA NUESTRA VIDA DIARIA.

EJEMPLOS: ADICCIÓN, DEPRESIÓN, ANSIEDAD, TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

5 pasos A SEGUIR CUANDO SE HABLA DE SALUD MENTAL

1. ELIMINA LAS DISTRACCIONES. INTENTE CREAR UN AMBIENTE QUE AYUDE A TODOS A SENTIRSE CÓMODOS COMPARTIENDO.

2. NO INTENTE SER SU TERAPEUTA Y RESOLVER SUS PROBLEMAS. PREGÚNTELES QUÉ NECESITAN DE USTED. A VECES SOLO NECESITAMOS A ALGUIEN CON QUIEN DESAHOGARNOS.

3. ESCUCHE ATENTAMENTE Y HAGA PREGUNTAS ABIERTAS. REPITE LA INFORMACIÓN PARA ASEGURARTE DE LO QUE ENTIENDES. HAGA PREGUNTAS ABIERTAS (PIENSE EN COMPLETAR LOS ESPACIOS BLANCOS) EN LUGAR DE PREGUNTAS CERRADAS (OPCIÓN MÚLTIPLE)

EJEMPLO: EN LUGAR DE PREGUNTAR "¿ESTÁS BIEN?", PODRÍAS PREGUNTAR "¿CÓMO TE SIENTES?"

4. PREGUNTE SOBRE SU APOYO Y OFREZCA SU AYUDA PARA ENCONTRAR NUEVOS. CUANDO HAY DÍAS QUE NO ESTAMOS CERCA, CON QUIÉN MÁS PUEDEN HABLAR O QUÉ HACEN PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA.

5. CONOCE TUS LÍMITES Y PIDE AYUDA. EL CUIDADO DE LOS DEMÁS LO ALEJA DE SU PROPIO TRABAJO MENTAL, FÍSICO, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL. TÓMESE UN DESCANSO Y BUSQUE EL APOYO DE PROFESIONALES Y FUENTES CONFIABLES.

traído a usted por