



**UNIVERSIDAD LIBRE®**  
Vigilada Mineducación



# CUIDA TU MENTE – SANA TU VIDA



**10**  
octubre

**Día Mundial  
de la  
Salud Mental**

**Lema  
OMS**

**Moverse a favor de la salud mental:  
invirtamos en ella.**

**BIENESTAR UNIVERSITARIO  
ÁREA DE DESARROLLO  
HUMANO NACIONAL**

**Porque tú cuentas...Marca la diferencia**



## DEFINICIÓN ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD:

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Reconocer el bienestar en todas las etapas de la vida garantiza:

- Personas sanas
- Familias que funcionan
- Comunidades florecientes.

# Datos importantes, según la Organización Mundial de la Salud



- Cerca de **1.000** millones de personas tienen un trastorno mental y cualquier persona, en cualquier lugar, puede verse afectada.
- La **depresión** es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes y los adultos.
- **Uno de cada cinco** niños y adolescentes tiene un trastorno mental.
- Las personas con trastornos mentales graves, como esquizofrenia, **suelen morir de 10 a 20 años antes** que la población general.
- Casi **800.000** personas se suicidan cada año (1 persona cada 40 segundos) y el suicidio es la segunda causa principal de mortalidad entre los jóvenes de 15 a 29 años

Fuente:

<https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/world-mental-health-day-2020/world-mental-health-day-campaign>

# IMAGINA LO SIGUIENTE

Vas caminando y caes, tu brazo se fractura.

¿Qué pasa en el instante? llaman una ambulancia, camino al hospital te aplican medicamento para calmar el dolor y al llegar eres evaluado por un cirujano traumatólogo quien decide el proceso a seguir.

Ahora imagina lo siguiente:

Vas caminando y caes, tu brazo se fractura , alguien te dice que es mejor no llamar a nadie y te insiste en que no es nada grave, unas personas te dicen “dobla el brazo, vamos no pasó nada”. Otras personas que están allí comentan que eres muy flojo, y otros más gritan “deja de ser tan pesimista y negativo”.

Y tú estás ahí, sentado en el andén, con un brazo roto y escuchando incoherencias.

Lo mismo sucede con la depresión, ansiedad y otros trastornos mentales.

**Busca ayuda,  
Psicología  
te apoya.**



# IMPORTANCIA DE MANTENER BUENA SALUD MENTAL...



- **Mejor** calidad de vida
- **Mejores** relaciones interpersonales
- **Mejor** salud física
- **Mejor** estado de ánimo
- **Disfrutas** de las pequeñas cosas
- **No cargas** con problemas ajenos
- **Usas adecuadamente** tu tiempo libre



“Las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte todo lo que posees excepto una cosa, tu libertad de elegir cómo vas a responder a la situación”

Victor Frankl

Porque tú cuentas...Marca la diferencia