10 de octubre
Día Mundial de la Salud Mental

Sabemos que tu labor implica mucha dedicación y que las demandas del día a día pueden impactar notablemente en tu bienestar. Por ello, desde el Área de Desarrollo Humano de Bienestar Universitario, te brindamos información relevante sobre la importancia de cuidar la salud mental, para que puedas reconocer su importancia, los principales signos de alarma, saber cómo actuar frente a ellos y prevenir problemas futuros.

UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
Porque tú cuentas, marca la diferencia

Área de Desarrollo Humano

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.

"Mantener el cuerpo saludable es una obligación. de lo contrario, no podemos mantener nuestra mente fuerte y clara"

Buda.

¿SABÍAS QUE...?

Los trastornos mentales aumentan el riesgo de sufrir otras enfermedades como problemas cardiovasculares, diabetes e infecciones

UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
porque tú cuentas, marca la diferencia

Área de Desarrollo Humano

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL?

Trastornos del sueño: Son problemas con el hecho de dormir e incluyen dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, demasiado sueño o conductas anormales durante el sueño.

Trastornos por uso de sustancias (Alcohol, psicoactivos): El consumo de alcohol causa alteraciones de la conciencia, del funcionamiento cognitivo, la percepción, el afecto o la conducta. El consumo de psicoactivos daña la salud, el daño puede ser físico o mental y a menudo está asociado a daño en el funcionamiento social.

Ansiedad: Es una reacción normal que provoca cambios en diferentes sistemas del cuerpo por una intensa sensación de intranquilidad, preocupación y miedo que se genera frente a estímulos percibidos como riesgosos. Suele venir acompañada de sudoración, temblores, dificultad para respirar, entre otras..

Estrés: Es una respuesta fisiológica y psicológica que se activa frente a situaciones que consideramos difíciles de manejar.

Depresión: Es un trastorno emocional que afecta el desarrollo de las actividades cotidianas, generando tristeza y pérdida de interés. La depresión afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales y de todos los países.

UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
Porque tú cuentas, marca la diferencia

Área de Desarrollo Humano

SEÑALES DE ALERTA

Te brindamos una lista de señales que pueden permitirte reconocer si existen amenazas a tu salud mental. Si consideras que presentas una o más de éstas, es importante que puedas atenderlas de manera oportuna.

A NIVEL FÍSICO...

- Cansancio y poca energía la mayor parte del tiempo.
- Dolores de cabeza, dolores musculares.
- Agitación intensa, no proporcional a la situación que la genera.
- Aumento o disminución del sueño o apetito.

A NIVEL COGNITIVO

- Dificultades para lograr concentrarse,
- Disminución de la memoria.
- Pensamientos negativos en relación a los sucesos ocurridos, a la percepción de uno mismo y a la percepción sobre los otros.
- Dificultad para tomar decisiones.

UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
porque tú cuentas, marca la diferencia

Área de Desarrollo Humano

SEÑALES DE ALERTA

A NIVEL EMOCIONAL

- Presencia de irritabilidad, tristeza, miedo, frustración, con mayor frecuencia o intensidad.
- Disminución del disfrute en actividades que antes gustaban.
- Sensación de agotamiento emocional.
- Distanciamiento de compañeros, amigos y colegas.
- Dificultad para reconocer y expresar emociones propias.

A NIVEL LABORAL

- Disminución de la motivación por el trabajo.
- Percepción de alta demanda laboral.
- Insatisfacción respecto a las funciones realizadas
.• Disminución en el rendimiento laboral.
- Dificultad para alcanzar las metas.

UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
Porque tú cuentas, marca la diferencia

Área de Desarrollo Humano

¿CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL?

Identifica y reconoce tus pensamientos y sentimientos sin juzgarte por ellos..

Realiza pausas activas durante tu jornada laboral o escolar.

Habla con personas cercanas sobre cómo te sientes.

Evite el consumo de alcohol y psicoactivos, no abuse de los videojuegos, utilice adecuadamente las redes sociales.

Orienta tus pensamientos de manera positiva.

Incluye hábitos saludables en tu rutina: realizar actividad física regular, alimentarte sanamente y cuidar tus horarios de sueño.

UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
Porque tú cuentas, marca la diferencia

Área de Desarrollo Humano

¿CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL?

Ocupa tu mente en actividades que te produzcan tranquilidad: pintar mándalas, leer, cantar, bailar, ver una película o serie, caminar.

Intenta construir y potenciar relaciones sanas y duraderas..

Aprende a manejar tus emociones, es importante para que encuentres calma, refugio y para que expreses tus emociones de manera asertiva.

Manejar una adecuada respiración es clave para el buen estado anímico

Evita rodearte de personas negativas, de tener relaciones tóxicas y permanecer en entornos laborales opresivos.

UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
porque tu cuentas, marca la diferencia

Área de Desarrollo Humano

TEN EN CUENTA...

- No descuides tu salud mental, es un componente fundamental y esencial de la salud

- Para mantener una buena salud mental es importante plantearse objetivos en tu día a día, metas alcanzables y prioridades.

- Recuerda que, aunque no es dañino sentir tristeza, enojo o preocupación; si estas emociones se presentan con mucha frecuencia e intensidad, lo más conveniente es buscar ayuda profesional.

"Cuida tu mente, tu cuerpo te lo agradecerá. Cuida tu cuerpo, tu mente te lo agradecerá." Debbie Hampton

Porque tú cuentas... marca la diferencia

UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
REACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS 2021-2027
ALTA CALIDAD
Resolución MEN n.º 015865 (25-08-2021)

Bienestar Universitario
Porque tú cuentas... marca la diferencia

Área de Desarrollo Humano