



---

## **SALUD MENTAL**

---

Subgerencia Servicio al Cliente  
Subgerencia Salud Administrada

25/06/2021



# PARTICIPACIÓN SOCIAL

## SALUD MENTAL

# SALUD MENTAL

La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (**OMS** 2001a, p. 1).



# FACTORES DE RIESGO

Los problemas de salud mental se ven enmarcados en diferentes factores:

- **Sociales:** muerte de un ser querido, problemas financieros, relaciones sociales etc.
- **Físicos:** Enfermedades crónicas, alteraciones hormonales, cáncer, discapacidades
- **Genéticos:** Predisposición genética y enfermedades de neurodesarrollo.

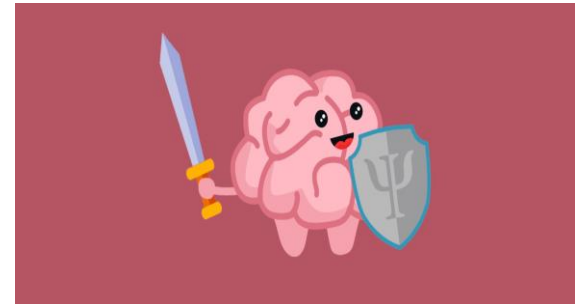


# PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL

Algunas medidas preventivas incluyen hacer cambios en los estilos de vida, como:

**Expresar las emociones.** La sana y asertiva expresión emocional como piedra angular de bienestar y catarsis.

**Cuida de ti mismo:** Comer de manera saludable, Descanso adecuado, evitar el tabaquismo, y el consumo de sustancias, así como mantener actividad física constante.



# PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD MENTAL

Mantén una vida saludable y activa:

Realiza tus pasatiempos favoritos, como: hacer ejercicio, actividades académicas y conductas orientadas a metas

Busca actividades centradas en el presente como forma de bienestar: Practica técnicas de relajación, como: leer un libro, escuchar música o hacer ejercicios de respiración y meditación.




# SALUD MENTAL Y VIOLENCIA

La **OMS** define la **violencia** como “el uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.

**VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**  
-Tipos de violencia-

La violencia intrafamiliar puede adoptar una o varias de las siguientes formas:

- ❖ Violencia psicológica.
- ❖ Violencia física.
- ❖ Violencia sexual.
- ❖ Violencia económica.
- ❖ Violencia Patrimonial.



<https://www.slideshare.net/gragalounlz/violencia-intrafamiliar-power-point>

# PREVENCIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

1. Escucha activa

2. Comunicación asertiva

3. Empatía

4. Invalidación emocional

5. Incentivar al reconocimiento emocional como factor protector





# SANA CONVIVENCIA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

La convivencia es entendida como el desarrollo y sostenimiento de relaciones interpersonales basadas en el respeto, la equidad, la solidaridad, el sentido de pertenencia, el reconocimiento de la diferencia, la participación para la construcción de acuerdos y el ejercicio de los derechos humanos para el logro del bien común, el desarrollo humano y social. (OMS)



## Estrategias Efectivas de Resolución de Conflictos

Pautas para una resolución de conflictos de una manera justa

- Identificar el Problema
- Atacar el problema y no a la persona
- Escuchar sin interrumpir
- Preocuparse por los sentimientos de los demás
- Ser responsables de que decimos y hacemos

[https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fsli.deplayer.e.s%2F%2F3052215%2F&p.sig=AOvVa\\_w1-G9zOG4MnPZlPnB1Krim9&ust=1590622536690000&source=image\\_s&cd=vfe&ved=0CAIQjRxfwotCPk\\_jfjY0ukCFQAAAAAdAAAAABAJ](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fsli.deplayer.e.s%2F%2F3052215%2F&p.sig=AOvVa_w1-G9zOG4MnPZlPnB1Krim9&ust=1590622536690000&source=image_s&cd=vfe&ved=0CAIQjRxfwotCPk_jfjY0ukCFQAAAAAdAAAAABAJ)

# PREVENCIÓN DE TODAS LAS FORMAS DE VIOLENCIA



LÍNEA DE PROTECCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.  
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

LLAMA GRATIS DESDE CUALQUIER LUGAR DEL PAÍS

Mujeres **que escuchan** mujeres  
Psicólogas, enfermeras y trabajadoras sociales, estamos para escucharte

Puedes contactarnos por Whatsapp  
 **300 755 1846**



correo [lpurpura@sdmujer.gov.co](mailto:lpurpura@sdmujer.gov.co)



*Cuando quiera hablar  
pero sienta temor*

Tómelo con Calma.  
*Ahora existe una línea de  
escucha para hombres.*  
Llame al 018000-423614



**Bogotá 756 80 00**  
**Resto del país 01 8000 123703**

# FORTALECIMIENTO DE VÍNCULOS FAMILIARES Y AFECTIVOS

**1. Tiempo de calidad:** Compartir tiempo de calidad con nuestros familiares.

**2. Expresión de afecto:** Expresiones de afecto amor y cariño entre los miembros del hogar les hará sentirse felices, les subirá la autoestima, les dará seguridad, les hará sentirse protegidos en todo momento.



# FORTALECIMIENTO DE VÍNCULOS FAMILIARES Y AFECTIVOS

**3. Actividades en familia:** Aprovechamiento del tiempo, su distribución, realizar actividades de intereses comunes.

**4. Establecimiento de rutinas:** nos pueden servir en el día a día para poder estrechar los lazos afectivos que tenemos ya sea con nuestra pareja o incluso con los hijos. Así como inculcar disciplina y comportamientos orientados a metas.



# FORTALECIMIENTO DE RED DE APOYO FAMILIAR

El **apoyo familiar** se refiere a la presencia de la unidad **familiar** durante el proceso de enfermedad, discapacidad y asistencia de uno de sus miembros. Las **redes de apoyo familiar** y social constituyen una fuente de recursos materiales, afectivos, psicológicos y de servicios, que pueden ponerse en movimiento para hacer frente a diversas situaciones de riesgo que se presenten en los hogares, como falta de dinero o empleo, como **apoyo** en caso de una enfermedad o para el cuidado de niñas, niños o personas adultos mayores.



La FaMiLiA



# Tips para mejorar tu calidad de vida

- Come al menos una vez a la semana lo que quieras
- Invierte tiempo en hacer algo que amas
- Aprende algo nuevo
- Mantente cerca de tus seres queridos
- Ríe más
- Haz ejercicio
- Organiza tus espacios
- Planifica tu día
- Medita o haz yoga
- Tómate tus días de descanso semanal
- Haz algo amable por otra persona



# Respiración adecuada, como parte de bienestar en salud Mental





**Aliansalud**  
eps

EMPRESAS  
**BANMEDICA**