

Importancia de la salud mental

PLATICA DE 5 MINUTOS

“Si pudiéramos mirar en el corazón del otro y entender los desafíos a los que cada uno se enfrenta a diario, creo que nos trataríamos los unos a los otros con más gentileza, tolerancia y cuidado”

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos.

La salud mental es, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental.

¿Qué puede afectar la salud mental?

- ✓ Factores y experiencias personales como la inseguridad
- ✓ La desesperanza
- ✓ El rápido cambio social
- ✓ Los riesgos de violencia (en interacción social, escolar y laboral)
- ✓ Problemas que afecten la salud física



La empatía es la capacidad humana que te permite ser consciente de los sentimientos, pensamientos y emociones de otras personas, viendo al otro como un ser individual con una mentalidad propia, experiencias y puntos de vista.

La empatía en el trabajo puede ayudar a generar un ambiente ameno y una sinergia que te permite potenciar el desarrollo entre trabajadores, empresarios, clientes y demás personas que se encuentran en el entorno laboral.

Beneficios de la salud mental

- ✓ Buena salud física, y rápida recuperación de enfermedades físicas
- ✓ Relaciones de calidad con las personas del entorno
- ✓ Estado de bienestar constante y proyectos para el futuro
- ✓ Mejor la calidad de vida de los individuos

La OMS hace hincapié en la protección y promoción de los derechos humanos, el empoderamiento de las personas que experimenten afecciones de salud mental y la elaboración de un enfoque multisectorial en que intervengan diversas partes interesadas.

Elaborado por: Cindy Diaz